Dr. Yann Rougier
Marie Borrel

sănătatea

NERVUL VAG

ADIO STRES, INFLAMAȚII, TULBURĂRI DIGESTIVE ȘI PROBLEME IMUNITARE!

philobia

Cine nu a suferit niciodată de dureri de cap, probleme digestive, constipație, insomnie, depresie temporară, poftă irezistibilă de a mânca, anxietate cronică, infecții repetate și chiar stări de rău însoțite de leșin? Cine s-ar fi gândit că aceste simptome ar putea fi legate de faptul că în interiorul fiecăruia dintre noi acționează în tăcere un dirijor extraordinar, și anume nervul vag? De buna sa funcționare depind echilibrul emoțional, ritmul cardiac, digestia, imunitatea și multe alte funcții care ne condiționează sănătatea.

Dr. Yann Rougier și Marie Borrel ne pun la dispoziție toate mijloacele necesare pentru a descoperi ce este nervul vag și care este rolul acestuia în buna funcționare a organismului. Lucrarea de față ne arată:

- Ce legătură există între nervul vag și procesul inflamator care poate apărea în interiorul organismului
- Cum poate să influențeze excesul de greutate, diabetul, tulburările de somn, durerile cronice și cum se produce o ameliorare atunci când este stimulat nervul vag
- Cum pot soluțiile naturale – respirația, mișcarea, relaxarea, gestionarea emoțiilor, dieta antiinflamatoare, suplimentele și plantele – să ajute la echilibrarea nervului vag
- Care sunt cele cinci programe personalizate cu ajutorul cărora ne putem recâștiga controlul asupra propriei vieți

Înțelegând cum acționează nervul vag asupra organelor, putem dobândi noi obiceiuri care ne vor influența în bine starea de sănătate.

Editura Philobia vă mai recomandă

ISBN 978-630-6614-04-2

DR. YANN ROUGIER MARIE BORREL

NERVUL VAG

ADIO STRES, INFLAMAȚII, TULBURĂRI DIGESTIVE ȘI PROBLEME IMUNITARE!

Traducere din limba franceză de
Violeta Ieremie

philobia

Stress, inflammation, troubles digestifs, immunité...et si c'était le nerf vague?
Vos programmes sur mesure pour reprendre le contrôle de votre santé en stimulant votre nerf vague

Dr. Yann Rougier, Marie Borrel

© 2021, Leduc, une marque des Éditions Leduc, 76 Boulevard Pasteur, 75015 Paris – France

Nervul vag

Adio stres, inflamații, tulburări digestive și probleme imunitare!

Dr. Yann Rougier, Marie Borrel

ISBN: 978-630-6614-04-2

© 2023 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: **Bianca Biagini**
Traducător: Violeta Ieremie
Redactare: Bianca Biagini
Corectură: Arabela Doina Saavedra Duque
DTP: Gabriela Căpitănescu
Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROUGIER, YANN
Nervul vag : Adio stres, inflamații, tulburări digestive și probleme imunitare! / Dr. Yann Rougier, Marie Borrel; trad. din lb. franceză de Violeta Ieremie. – București: Philobia, 2023
ISBN 978-630-6614-04-2

I. Borrel, Marie (aut.)
II. Ieremie, Violeta (trad.)

611

Tipar: ARTPRINT
Email: office@artprint.ro

CUPRINS

INTRODUCERE 7

Un nerv nu chiar atât de vag 8
O mică diversiune pe tărâmul limbajului 9
Acest nerv nu face valuri! 10
O perspectivă nouă asupra psihosomaticii 11
Obiectivul tău de sănătate: stimulează-ți nervul vag 13

CAPITOLUL 1
NERVUL VAG: ÎN INIMA SISTEMULUI 15

În descoperirea neuronilor 16
Neurotransmițătorii: o gramatică neuronală 19
În inima sistemului nervos autonom 21
O funcționare ancestrală uneori depășită 23
Nervul vag: citește bine harta 26
Prima etapă: gâtul 27
A doua etapă: faringele 28
A treia etapă: cutia toracică 28
A patra etapă: cavitatea abdominală superioară 29
A cincea etapă: cavitatea abdominală inferioară 30
Teritoriile vaste ale nervului vag 32
Nervul vag este implicat în inflamație 33
Nervul vag îți controlează apetitul 35

Nervul vag îți ajută digestia 36
Nervul vag este conectat cu microbiota intestinală 37
Nervul vag controlează glicemia 41
Nervul vag îți influențează modul în care respiri 42
Nervul vag reglează activitatea cardiovasculară 44
Nervul vag joacă un rol în apărarea imunitară 46

CAPITOLUL 2
DEREGLĂRI ALE NERVULUI VAG: ATENȚIE LA CONSECINȚE! 51

Motivele funcționării defectuoase 52
Indispoziția vagală: copacul care ascunde pădurea 54
Stres, gânduri, emoții 56
Câteva afecțiuni comune evidențiate de nervul vag 58
Excesul de greutate 58
Diabetul 59
Problemele digestive 60
Tulburările de somn 61
Tulburările de dispoziție 62
Durerea cronică 63

CAPITOLUL 3
PRIETENII ADEVĂRAȚI AI NERVULUI VAG 65

Medicina corpului și medicina omului 66
Respirația: firul care te leagă de viață 69
Hrana: un ajutor zilnic prețios 71
Activitatea fizică: un atu care nu trebuie neglijat 74
Relaxarea: lasă neplăcerile să treacă 76
Gestionarea emoțiilor: un scut antișoc 78
Relațiile sociale: nu ești niciodată singur! 79

CAPITOLUL 4
REVOLUȚIA PAȘILOR MICI 83

Lucrurile bune de făcut în fiecare zi 84
Fă gargară dimineața și seara 85
Consumă alimente „antiinflamatoare" 86
Hrănește-ți nervul vag 89
Ai grijă de microbiota ta 91
Fă o cură de suplimente alimentare 94
Bea apă și ceaiuri din plante 95
Practică regulat exerciții fizice 98
Respiră, respiră, respiră 100
Cântă! 103
Relaxează-te 104
Împacă-te cu emoțiile tale 108
Masează-ți gâtul și picioarele 111
Nu uita să râzi cu prietenii 112
Practici de susținere 113
Acupunctura: acele armoniei 113
Auriculoterapia: acupunctura urechii 115
Reflexologia: din cap până în picioare! 117
Qi gong: starea de bine în mișcare 119
Yoga: echilibrul pe ordinea de zi 121
Osteopatia: corpul ca întreg 122
Etiopatia: manipularea organelor 125
Masajele: pace prin atingere 126
Sofrologia: mai mult decât relaxare! 128
Meditația mindfulness: calea spre calm 130
Coerența cardiacă: unirea capului cu inima 132
Fitoterapia: plante pentru a ajuta nervul vag 134
Aromaterapie: doar câteva picături 142
Elixirele lui Bach: o subtilitate benefică 147

CAPITOLUL 5
5 PROGRAME PENTRU A ÎNCEPE... 151

Programul „Nervul vag" în timpul săptămânii 152
Programul „Nervul vag" în weekend 160
Programul „Nervul vag" în perioadele de stres 165
Programul „Nervul vag" pentru un somn mai bun 173
Programul „Nervul vag" pentru o digestie mai bună 181

ANEXE 189

1. Tabel cu indicele glicemic (IG) 189
2. Tabel cu potențialul acid al alimentelor (indicele PRAL) 195
3. Tabel cu alimente bogate în magneziu 199
4. Tabel privind conținutul de acizi grași din uleiurile vegetale 200
5. Tabel cu produse de sezon 201

INTRODUCERE

Scena are loc în Dole, în Jura. Actorul Michel Serrault joacă rolul lui Francis[1], un antreprenor copleșit de griji: soția lui îl tratează cu dispreț; fiica acestuia plănuiește o nuntă fastuoasă pe care el nu și-o poate permite; angajații sunt nemulțumiți și amenință că vor intra în grevă... Cireașa de pe tort: un control fiscal aproape că l-a scos din minți. Pentru a-l liniști, prietenul lui, Gérard, reprezentat pe ecran de Eddy Mitchell, îl duce la hanul lui preferat pentru a gusta preparatul care îi plăcea cel mai mult: rinichi la grătar. Francis începe să se relaxeze și este ajutat, în acest sens, de un pahar bun de vin alb. Îi mulțumește prietenului său, ridică furculița și... cade brusc cu nasul în farfurie! Toată lumea intră în panică, ambulanța, sosirea la urgențe... Din fericire, Francis își revine repede. Nu are nimic grav: un simplu disconfort vagal.

Disconfortul vagal este, în general, prima întâlnire cu nervul vag. Această tulburare frecventă, pe care o numeam odată „sincopă", este, cel mai adesea, inofensivă. Are drept cauză scăderea bruscă a tensiunii arteriale, însoțită de încetinirea ritmului car-

[1] Filmul se numește *Le bonheur est dans le pré*. A fost regizat de Étienne Chatiliez și lansat în 1995.

diac. La originea acestor simptome stă un dezechilibru între cele două ramuri ale sistemului nervos autonom (ramura simpatică și ramura parasimpatică), generat de o modificare a activității nervului vag.

Nervul vag se manifestă doar prin acest tip de disconfort dureros, care nu are prea multă semnificație din punctul de vedere al sănătății (decât atunci când se repetă des și fără motiv). Cu toate acestea, are un rol esențial în echilibrul intern al organismului. Deja începi să-i întrezărești importanța: în afară de acest tip de disconfort accidental, nervul vag vrea să te ajute!

UN NERV NU CHIAR ATÂT DE VAG...

Nervul așa-zis „vag" este al zecelea nerv cranian și cel mai lung din corp. Prin el trec majoritatea informațiilor care sunt schimbate între creier și toate organele corpului: inimă, plămâni, rinichi, stomac, intestin, ficat, splină, pancreas etc. Vom reveni asupra acestui aspect (vezi capitolul 1, p. 26). Datorită numărului impresionant de date, creierul știe în fiecare moment ce se întâmplă în corpul tău. În direcția opusă, trimite către organe și către țesuturi comenzi adaptate la informațiile primite întotdeauna prin nervul vag. Așa se fac milioanele de operațiuni biochimice care te mențin în viață și, mai ales, sănătos, fiind în permanență reglementate cu ajutorul acestui important agent de transmisie și de comunicare.

La cele de mai sus, putem adăuga o altă noțiune esențială: nervul vag poartă cu prioritate mesajele „parasimpatice" (vezi capitolul 1, p. 22). Cu toate acestea, în societatea noastră (ca în toate societățile occidentale), modul de viață suprastimulează ramura simpatică, în detrimentul ramurii parasimpatice. Nervul

vag se află, așadar, în centrul unei rețele de informații încrucișate. Echilibrul tău intern depinde, în mare măsură, de capacitatea sa de a compensa suprastimularea simpatică pentru realizarea unui echilibru favorabil bunăstării și sănătății organismului.

O MICĂ DIVERSIUNE PE TĂRÂMUL LIMBAJULUI

În acest moment, poți pune la îndoială autenticitatea denumirii care i s-a dat. În limba noastră de zi cu zi, adjectivul „vag" înseamnă „neclar, imprecis, schimbător". Nervul vag ar merita o definiție mai bună! Nimic, nici în activitățile sale, nici în structura sa, nici în istoricul său, nu justifică un astfel de nume. Dar, dacă privim cu mare atenție definiția dată de dicționarul *Le Petit Robert*, acest lucru nu este chiar atât de simplu. Ce-i drept, sensul inițial nu este fals, însă este incomplet. Pentru că „vag" înseamnă și „nestatornic, rătăcitor". Aceasta este chiar semnificația cel mai des folosită de secole. Atunci când oamenii de știință din secolul al XVII-lea au început să aibă o privire de ansamblu asupra rolului pe care creierul și sistemul nervos îl puteau avea, au încercat să identifice cei mai importanți nervi. Așa au descoperit acest nerv foarte lung, cu multiple ramificații. În mod firesc, i-au dat numele de „vagus", deoarece este un nerv care se plimbă în interiorul cavității toracice și abdominale.

În cartea sa, *La formation de l'esprit scientifique*[2], filosoful Gaston Bachelard încearcă să analizeze ce a făcut posibilă trecerea de la gândirea preștiințifică la cea științifică. El scrie: „O cunoaștere generală este aproape inevitabil o cunoaștere vagă." Această cu-

[2] Carte publicată pentru prima dată de Vrin în 1938 și retipărită în mod regulat de atunci.

noaștere vagă este cea disponibilă primilor oameni de știință care au identificat nervul special. Nu este deloc surprinzător, așadar, că au optat pentru această denumire care, de atunci, a rămas astfel înscrisă, chiar și în dicționare. Deci așa îl vom numi în continuare.

„Trebuie să confruntăm ideile confuze cu imaginile clare", îi spune Jean-Luc Godard personajului său principal din filmul *La Chinoise*[3]. Această confruntare este în plină desfășurare când vine vorba de nervul vag. De la o idee vagă (pe vremea când nu se știa prea multe despre el), a evoluat la informații clare, pe măsură ce cunoștințele s-au aprofundat. Dar, în mintea noastră, am rămas cu denumirea „vag". Și putem paria, cu siguranță, că așa va rămâne pentru totdeauna.

ACEST NERV NU FACE VALURI!

Nervul vag este foarte discret. Lucrează în tăcere, fără a-și face simțită prezența, spre deosebire, de exemplu, de nervul sciatic, pe care îl descoperi printr-o durere violentă de îndată ce adopți posturi ale corpului nepotrivite. Astăzi, nervul vag iese din conul său de umbră, și asta este foarte bine. Pentru că, datorită lui, organismul uman continuă să funcționeze și în somnul cel mai profund, chiar și în anumite stări de comă.

Funcțiile tale biologice nu au nevoie să fie controlate în mod conștient. Doar respirația poate fi reglată de singura forță a deciziei și a voinței. Imaginează-ți situația complicată în care te-ai regăsi dacă ar trebui să-ți gestionezi tu însuți toate procesele interne, prin comenzi și contracomenzi conștiente, digestia, somnul sau mersul la baie! Poți pune pariu că, dacă ar fi să realizezi

[3] Filmul a fost lansat în 1967. Este disponibil pe DVD.

toate acestea pe cont propriu, organismul tău ar funcționa prost, sau chiar deloc. Din fericire, acest lucru se face inconștient, fără să fii nevoit să îți bați capul cu asta.

Este miracolul corpului tău. Am putea chiar spune: miracolul nervului tău vag. Desigur, el nu este responsabil pentru toate funcțiile tale corporale, și nici pentru posibilele disfuncții. Deci, durerea de gleznă pe care o simți pentru că ai făcut o mișcare greșită în timp ce coborai scările nu are loc din cauza nervului vag. Dar dacă cineva suferă de afecțiuni descrise ca fiind funcționale (spre deosebire de afecțiuni de origine lezională, care provin dintr-o rană a unui organ sau a unui ansamblu de țesuturi), responsabil pentru asta este nervul vag. Când nu reușește să ducă la bun sfârșit multitudinea de sarcini care îi revin (cel puțin la nivelul transferului de informații), tot echilibrul organic se clatină.

O PERSPECTIVĂ NOUĂ ASUPRA PSIHOSOMATICII

Medicii și cercetătorii știu, de peste un secol, că anumite stări psihice și emoționale au repercusiuni dăunătoare asupra stării de sănătate. Acest fapt, în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, a fost etichetat de știință cu termenul de „psihosomatic". Mai bine spus, psihiatrul german Johan Heinroth este părintele acestui termen, la începutul secolului al XIX-lea. Sensul său este clar: în greaca veche, *psyché* desemnează „sufletul", iar *sôma*, „corpul". Psihosomatica, prin urmare, reprezintă toate influențele pe care stările tale de spirit și stresul la care reacționezi le exercită asupra corpului tău fizic și, prin urmare, asupra sănătății tale.

Acest concept este astăzi cunoscut publicului larg. O mulțime de studii și de cărți detaliază impactul stresului și al emoțiilor

asupra stării de sănătate. Ceea ce se știe mai puțin este faptul că, deși nu este implicat în toate manifestările psihosomatice, nervul vag este încă prezent într-un număr foarte mare de cazuri. Am putea chiar să o numim „autostrada psihosomatică". Ceea ce deschide multe perspective asupra înțelegerii acestor fenomene, dar și asupra modului în care poți să lupți împotriva acestor tulburări numite uneori „boli ale secolului".

Și pe bună dreptate: condițiile actuale de viață îți pun în pericol echilibrul intern delicat, începând cu funcțiile importante ale activității nervului vag. În primul rând, o cauză a stresului este faptul că nu mai avem timp, că suntem sub presiunea că trebuie să avem succes, că așteptările s-au înmulțit, că suntem bombardați de informații... Acestea sunt lucruri care, vom vedea mai încolo, afectează activitatea nervului vag. La fel ca și alte obiceiuri zilnice, inclusiv hrana, care pot fi dăunătoare acestui aliat prețios al bunăstării și al sănătății tale. De ce? Pentru că orice tensiune, tulburare, lipsă, dezechilibru susceptibile să perturbe nervul vag se manifestă rapid, prin simptome foarte variate.

Cine nu a suferit niciodată de dureri de cap, probleme digestive, constipație, insomnie, depresie temporară, poftă irezistibilă de a mânca, anxietate cronică, infecții repetate etc.? Cine s-ar fi gândit că aceste simptome ar putea fi legate de o activare nefavorabilă a nervului vag? A sosit momentul să-i redăm titlul de noblețe acestui subgeneral-șef (generalul este creierul). Doar înțelegând cum acționează asupra organelor putem observa toate complexitățile unui nerv atât de diferit de ceilalți. Ceea ce va duce la dobândirea de noi gesturi și noi obiceiuri (te asigur că nu durează nici mult, nici nu este complicat) care vor ajuta nervul vag să funcționeze în stare optimă, și evitând, prin urmare, multe probleme de sănătate.

OBIECTIVUL TĂU DE SĂNĂTATE: STIMULEAZĂ-ȚI NERVUL VAG

Ai înțeles ideea principală: bunăstarea ta zilnică este, în mare parte, în mâinile tale. Pentru că, dacă ai grijă de nervul tău vag, dacă integrezi în viața de zi cu zi câteva mici gesturi ca să-l ajuți, vei contribui la menținerea bunului tău cel mai de preț: sănătatea ta. Se spune că Voltaire a afirmat: „Am decis să fiu fericit pentru că îmi face bine la sănătate." Această credință este într-o armonie perfectă cu nevoile nervului vag. Evitarea emoțiilor neplăcute, a stresului inutil, renunțarea la gândurile negative repetitive, toate acestea îi sunt benefice. Dar cum ajungi acolo? Nu suntem fericiți la comandă!

Soluția nu este să cauți fericirea cu orice preț. Ar fi o căutare infinită și, drept vorbind, disperată, pentru că fericirea nu este o stare de durată pe care cineva o poate prinde pentru tot restul vieții. Soluția constă, mai degrabă, prin gesturi simple, aparent aproape banale, care capătă o dimensiune cu totul nouă atunci când sunt practicate regulat, cu intenție și, mai ales, privindu-le ca un aliat: mici exerciții de respirație și de relaxare, antrenamente scurte pentru a reduce impactul emoțiilor, sfaturi pentru o dietă echilibrată și multe altele. Vei învăța, de exemplu, că simplul act de a face gargară sau de a cânta ajută foarte mult nervul vag. După cum poți vedea, acest nerv care îți face atâtea servicii zi de zi nu are foarte multe așteptări! Nu-ți solicită prea mult timp, energie sau atenție. Se mulțumește cu puțin, însă acest „puțin" trebuie să fie bine organizat și practicat în mod regulat.

Am spus deja că împrejurările actuale de viață suprastimulează activitățile nervilor simpatici ai sistemului nervos. Mesajul mediului în care trăim este, deci, următorul: „Străduiește-te să-l liniștești, pentru a reface echilibrul întrerupt." Desigur! Dar

atunci când cineva este încordat, supus emoțiilor intense (doliu, pierderea locului de muncă, plecarea unui copil etc.), depășit sau chiar copleșit de situație, nu întrezărește o soluție, doar dacă are deja o rutină de relaxare care este foarte greu de realizat atunci când cineva se regăsește într-o asemenea situație. Remediul riscă atunci să devină mai rău, un nou stres, pe lângă tensiunea deja existentă: aceea de a nu-și face rutina de relaxare pe care și-a promis-o față de el însuși.

Și dacă soluția ar fi cu totul alta? Dacă ar trebui, în schimb, să susții, să activezi, să stimulezi nervul vag, pentru o mai bună circulație a informației parasimpatice, care vine, firesc, să compenseze hiperactivitatea părții simpatice? Atunci când te doare spatele din cauza tensiunii musculare, există două soluții: fie încerci să-ți relaxezi mușchii spatelui cu masaje și exerciții posturale (acest lucru e dificil), fie îți întărești mușchii abdominali, astfel încât să aibă loc, în mod natural, o tranziție, iar cele două părți ale corpului tău, anterioară și posterioară, să se reechilibreze reciproc (e mult mai simplu). La fel se întâmplă și cu nervul vag. Pentru a răci un castron de supă fierbinte, poți sufla (durează foarte mult și nu este foarte eficient) sau poți adăuga puțină apă rece. Această apă, benefică precum un duș rece pe vreme de arșiță, o vei oferi nervului tău vag.

În capitolele următoare, vei descoperi cum să-ți stimulezi ușor nervul vag. Dar înainte de a te gândi la „soluții", hai să aruncăm o privire asupra modului în care funcționează sistemul nervos în ansamblu și apoi, în detaliu, nervul vag...

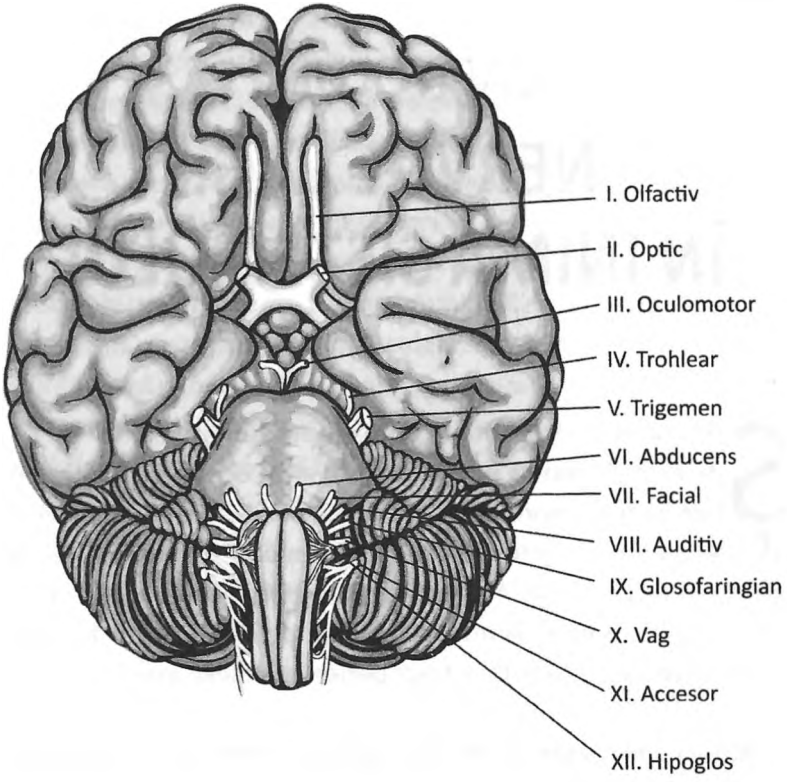
Să pornim la drum!

CAPITOLUL 1
NERVUL VAG: ÎN INIMA SISTEMULUI

Știai că organismul tău conține aproximativ 77.000 de km de nervi? Știai că în creierul tău sunt cel puțin 100 de miliarde de neuroni care comunică încontinuu? Sunt absolut necesari pentru a conduce un organism atât de complex și de eficient precum al tău. Nervul vag face parte, desigur, din acest echipament uimitor. Pentru a înțelege pe deplin cum funcționează, trebuie, mai întâi, descoperite secretele întregului sistem.

Atunci când vine vorba de „sistemul nervos", te gândești, inițial, la rețeaua uriașă de fibre care îți străbat tot organismul. De fapt, expresia desemnează întregul dispozitiv: creierul însuși (substanța cenușie și albă), structurile subiacente (trunchiul cerebral, talamusul și cerebelul), măduva spinării și nervii care ies din ea și, în final, fibrele nervilor care pleacă direct din creier pentru a se ramifica în tot corpul. Acestea sunt douăsprezece la număr. Nervul vag este al zecelea nerv cranian, iar funcțiile sale sunt senzoriale, motrice și vegetative, cele din urmă fiind cele

mai importante (spre deosebire de alți nervi a căror activitate este, în principiu, motrică și senzorială). A venit timpul să cunoști în detaliu acest echipament nemaipomenit.



Cei 12 nervi cranieni

ÎN DESCOPERIREA NEURONILOR

Creierul și nervii tăi sunt formați din aceleași celule, având aceleași caracteristici și același mod de funcționare: prin intermediul neuronilor. Prin ei trec, în fiecare secundă, mii de infor-

mații de la și către organe. Un neuron nu este o celulă precum celelalte. Desigur, ca toate celulele organismului, este format dintr-un corp și este înconjurat de o membrană care învelește citoplasma, nucleul și organitele (în special mitocondriile, care asigură producerea energiei în celulă). Dar, spre deosebire de alte celule, care se mulțumesc să stea în liniște una lângă alta, schimbând informații de proximitate prin intermediul hormonilor, neuronii sunt echipați cu „tentacule" care le permit să-și trimită mesajele mult mai departe.

Aceste tentacule sunt de două feluri: dendrite și axoni. Fiecare neuron poate avea câteva zeci de dendrite, destul de scurte, care le influențează pe cele ale neuronilor din apropiere. Nimic ieșit din comun până aici. Axonii sunt însă mai interesanți. Aceștia sunt mult mai lungi și fiecare neuron are doar un axon, care poate măsura până la doi metri, în timp ce corpul unui neuron are doar o zecime de milimetru sau chiar mai puțin. O diferență destul de mare! Acești axoni constituie corpul de nervi care îți străbat organismul pentru a primi și a trimite tot felul de mesaje, începând cu cele care circulă prin nervul vag.

Aceste mesaje trec, de-a lungul fibrelor nervoase, sub formă bioelectrică. Din acest motiv, poți analiza activitatea cerebrală prin urmărirea electroencefalografică. Pentru a circula pe o distanță atât de mare, informația trebuie să treacă de la un neuron la altul până ajunge la creier. Acolo va fi primită, apoi prelucrată, în așa fel încât să ofere un răspuns adecvat. Doar că neuronii nu se ating între ei! Cum pot circula informațiile, în aceste condiții, în ciuda acestei discontinuități? Datorită sistemului complex de sinapse.

Extremitățile dendritelor și ale axonilor formează o arborescență, ca niște degete minuscule care se apropie cât mai mult posibil de neuronii din jur fără a-i atinge. Și rămâne un mic spațiu numit sinapsă. Imaginează-ți o scenă banală: în timp ce mergi

prin mediul rural, ajungi la marginea unui curs de apă. Nu este foarte lat, dar imposibil de traversat în vad. Din fericire, poți vedea la câțiva zeci de metri distanță o barcă mică gonflabilă, abandonată acolo de niște drumeți. Ai găsit soluția: o folosești pentru a ajunge pe cealaltă parte.

Exact acest lucru se întâmplă și în creierul tău atunci când un impuls electric ajunge la capătul unui axon, cu excepția faptului că „bărcile" iau forma unor substanțe chimice denumite neurotransmițători.

Acești neurotransmițători sunt, cel mai adesea, secretați chiar de neuronii care își adaptează producția în funcție de nevoile lor. Astfel, atunci când impulsul electric ajunge la capătul axonului, declanșează eliberarea unui anumit neurotransmițător (vezi caseta p. 20), adaptat la calitatea mesajului electric, care se va conecta la receptorul corespunzător de pe neuronul opus. Informația electrică devine, astfel, biochimică pentru un interval scurt de timp. Odată transmisă, informația este transformată din nou în semnal electric și își continuă drumul.

PROTECȚIA NERVILOR!

Celulele nervoase și rețelele pe care le formează sunt înconjurate de un strat protector, realizat, în principal, dintr-o substanță grasă numită mielină. Atunci când conectezi lampa de veghe la priză, folosești un fir dintr-un cordon metalic (din cupru), învelit într-o teacă de plastic ce-ți permite să-l atingi fără să te curentezi. La fel se întâmplă și în cazul creierului și al sistemului nervos. Mielina este cea care îndeplinește această funcție. Ea accelerează transmiterea impulsurilor nervoase. Degradarea mielinei duce la mai multe boli, inclusiv scleroză multiplă. În ceea ce privește nervul vag, deteriorarea mielinei perturbă circulația informației, ceea ce îi poate pune în pericol buna funcționare și poate favoriza apariția problemelor.

NEUROTRANSMIȚĂTORII: O GRAMATICĂ NEURONALĂ

Există zeci de neurotransmițători: dopamină, noradrenalină, serotonină, endorfine, acetilcolină etc. Acești neurotransmițători sunt produși, în special, chiar de neuroni, în vezicule mici situate la capătul brațelor lor. Fiecare neurotransmițător are propria specialitate. Ei sunt clasificați în două mari categorii: „excitatorii", care facilitează trecerea impulsului nervos, și „inhibitorii", care blochează această comunicare. Informația este, astfel, transmisă, dar și adaptată cu mare precizie, în funcție de nevoi. Prima observație: atunci când se instalează un dezechilibru între excitatori și inhibitori, de regulă, neurotransmițătorii excitatori preiau conducerea, favorizând, la capătul lanțului, apariția bolilor.

Să ne întoarcem, pentru moment, la neuronul nostru. Odată ce neurotransmițătorul a traversat sinapsa și s-a blocat în receptorul care îi corespunde (ca o cheie într-o broască), el nu mai are o utilitate imediată. Este eliminat? În niciun caz! Deoarece organismul tău este atât ingenios, cât și strângător, în loc să evacueze în mod sistematic mediatorii chimici care au fost deja utilizați, el știe să-i recicleze. Așa se face că, după caz, neurotransmițătorul folosit va fi descompus de enzime și eliminat sau depozitat din nou, pentru a servi cu altă ocazie.

Fiecare neurotransmițător este legat de fenomene psihice și fizice. Dopamina, de exemplu, participă la controlul emoțional, dar și la tensiunea arterială (vezi caseta de pe pagina următoare). Mai bine spus, aceste substanțe, despre care s-a crezut mai întâi că sunt închise în creier, sunt prezente în tot corpul. Am observat, astfel, pe suprafața globulelor albe responsabile cu apărarea împotriva microbilor, receptori specifici care au sarcina de a primi anumiți neurotransmițători cerebrali. Acesta este,

deci, un sistem extrem de eficient, ce unește creierul cu restul corpului printr-un sistem nervos în care nervul vag joacă un rol major, cel puțin la nivelul funcțiilor organice.

LUMEA FASCINANTĂ A NEUROTRANSMIȚĂTORILOR

Neurotransmițătorii constituie un limbaj subtil a cărui gramatică este precisă și conține cuvinte alese. Sunt foarte numeroși și ar dura prea mult să-i prezentăm aici în întregime. Dar iată, de exemplu, câteva dintre funcțiile neurotransmițătorilor cel mai des prezenți în sistemul tău nervos.

• **Dopamina** din punctul de vedere al dispoziției este neurotransmițătorul satisfacției, al plăcerii și al bucuriei. Ea participă la mecanisme de concentrare, memorie și învățare. Sprijină curiozitatea și motivația. Pe plan fizic, este implicată, în principal, în activitățile motrice. Acest fapt explică de ce persoanele afectate de boala Parkinson (caracterizată de lipsa dopaminei în creier) suferă de tremurături ale membrelor.

• **Noradrenalina** este adesea denumită „hormonul stresului". Noradrenalina și adrenalina sunt două versiuni ale aceleiași substanțe (a doua este o formă metilată a primei). Cu toate acestea, adrenalina este hormonul pe care corpul nostru îl secretă atunci când simțim un stres foarte mare, pentru a te determina să reacționezi prin luptă sau fugă. Nimeni nu ar fi surprins să afle că noradrenalina este, ea însăși, un hormon excitator. Mai precis, activează sistemul nervos simpatic. În special, accelerează bătăile inimii și crește tensiunea arterială. Din punct de vedere psihic, sprijină atenția, participă la activități intelectuale și elimină senzația de oboseală.

• **Acetilcolina** stimulează activitatea musculară și ajută mișcarea. Ea intervine, totodată, și în procesul de memorare și de învățare. Și, mai mult decât atât, este implicată în echilibrul tuturor funcțiilor vegetative (respirație, digestie, eliminare etc.). Acetilcolina încetinește ritmul cardiac, scade tensiunea arterială, gestionează contracția bronhiilor și a peristaltismului intestinal (contracțiile tubului sistemului digestiv)... Este, de asemenea, responsabilă pentru contracția pupilelor și pentru produ-

cerea lacrimilor. Acest neurotransmițător este cel mai implicat în funcționarea nervului vag.

• **Serotonina** este denumită, în general, neurotransmițător al calmului și al păcii interioare. Ea este cea care îți permite să te relaxezi. Calmează furia și agresivitatea, îmbunătățește starea de spirit generală și te ajută să iei decizii. De asemenea, serotonina ajută creierul să producă prețioasa melatonină, care îți permite să treci din starea de veghe în cea de somn. La nivel fizic, serotonina este implicată, mai ales, în reglarea temperaturii corpului.

ÎN INIMA SISTEMULUI NERVOS AUTONOM

Trecerea în revistă a funcțiilor îndeplinite de sistemul nervos te ajută să înțelegi ce anume face din tine o ființă vie, care gândește și simte. Acest sistem îți sprijină toate funcțiile vitale. El este implicat în viața celulelor tale, care îl folosesc pentru a informa creierul despre nevoile și lipsurile lor. Așa ajungi să percepi lumea, deoarece toate mesajele tale senzoriale parcurg căile nervoase dintre organele implicate (ochi, sistemul auditiv, piele, papile gustative etc.) și creier, care le va descifra și le va traduce astfel încât să le simți. Sistemul nervos este, de asemenea, responsabil pentru capacitatea ta de mișcare, pentru ordinele date de creier care trec prin fibrele nervoase până la mușchi. În cele din urmă, acest echipament prețios transportă mesaje dureroase, de orice natură, care te avertizează că undeva, în corpul tău, „ceva" nu este în regulă.

Pentru a asigura toate aceste roluri, sistemul nervos are mai multe circuite complementare. Chiar acum stai comod, ții această carte în mână și întorci paginile cu vârful degetelor. Ochii tăi se mișcă de la stânga la dreapta pentru a urma rândurile scrise.

Din când în când, îți schimbi poziția pentru a-ți menține confortul: îți încrucișezi picioarele, îți schimbi punctele de sprijin de

pe scaun... Toate acestea corespund unor comenzi conștiente din partea creierului. Tu îți propui să faci o mișcare, creierul dă comandă pentru ca aceasta să fie efectuată, iar impulsurile nervoase circulă către membrele în cauză, ai căror mușchi se contractă pentru a permite ca mișcarea să aibă loc. Chiar dacă toate acestea se întâmplă într-o fracțiune de secundă, fără să fii conștient de întregul proces, voința ta conștientă este cea care pune totul în mișcare.

În același timp, o altă parte a sistemului nervos este responsabilă de funcțiile care sunt complet în afara controlului tău. Este vorba de sistemul nervos autonom, care îți gestionează respirația, bătăile cardiace, contracțiile tractului digestiv în timpul digestiei și multe altele. Deja știi acum că nervul vag face parte din sistemul nervos autonom, sistem deconectat în totalitate de voința și de conștiința ta. El este format din fibre nervoase specifice, care urmează o cale paralelă cu cea a celorlalți nervi. Dar ei se îndreaptă către mușchii netezi ce căptușesc pereții externi ai vaselor, tubul digestiv, bronhiile, inima, ochiul (cristalinul), pielea (sunt acei nervi care ne fac părul să se ridice dacă avem o emoție puternică)... Fibrele sistemului nervos autonom controlează, de asemenea, secreția multor substanțe esențiale (hormoni, enzime, insulină etc.), precum și producția bilei în ficat. Mai sus am dat doar câteva exemple.

Adaptarea informației care circulă astfel, în mod autonom, se realizează prin două ramuri complementare și inseparabile: sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic. Pe scurt, primul acționează ca un accelerator și al doilea ca o frână. În momentul în care ieși din casă atunci când soarele strălucește, se produce constricția pupilelor pentru a se adapta la diferența de lumină (mioză). Sistemul parasimpatic este cel care a ordonat acest lucru. Intri în magazinul de la colț să cumperi pâine și lumina sca-

de: pupilele ți se dilată (midriază). Sistemul simpatic a intrat în joc. Un alt exemplu: în timpul unei plimbări în pădure, te găsești față în față cu un câine uriaș amenințător fără lesă sau botniță. Ai o singură soluție, adică să fugi. Inima îți bate mai tare atunci când te stresezi, circulația sângelui abandonează funcțiile considerate inutile în acel moment (digestia, de exemplu) și inundă creierul și mușchii care îți permit să fugi (vezi mai jos explicațiile detaliate). Sistemul simpatic este cel care se mobilizează.

Într-o astfel de situație, de îndată ce pericolul a trecut, sistemul parasimpatic își recapătă locul, iar funcțiile hiperstimulate se calmează: inima bate mai încet, sângele circulă înapoi în organele neglijate... Sistemul nervos autonom funcționează normal, se reglează constant pentru a-ți adapta corpul la circumstanțele prin care treci. Dar, uneori, această colaborare poate da greș. Sistemul simpatic rămâne parțial supraactivat, în timp ce sistemul parasimpatic se străduiește să-și găsească locul. În aceste circumstanțe, pot apărea problemele de sănătate.

DOI MESAGERI MAI PUȚIN OPUȘI DECÂT PAR

Din nou, neurotransmițătorii sunt implicați în traseul acestor informații. Dacă fibrele simpatice folosesc, cu prioritate, noradrenalina, fibrele parasimpatice preferă acetilcolina. Aceste două substanțe opuse se adaptează în activitatea permanentă a sistemului nervos autonom pentru a permite ajustarea funcțiilor tale interne fără să-ți faci griji.

O FUNCȚIONARE ANCESTRALĂ UNEORI DEPĂȘITĂ

Echipamentele care îți permit să te adaptezi la situațiile externe nu s-au schimbat de mii de ani. Atunci când ești sub stres, sistemul simpatic ordonă o serie de reacții interne concepute

pentru a te ajuta să faci față. Ceea ce, pentru strămoșii noștri din perioada preistorică, se reducea la o alegere simplă: să fugă sau să lupte. În afară de ritmul cardiac accelerat despre care am vorbit deja, s-au declanșat și alte reacții. În plămâni, bronhiolele se dilată pentru a crește schimbul de gaze și pentru a furniza organismului oxigen suplimentar. Secreția de salivă scade și gura se usucă. Toate aceste evenimente sunt posibile din cauza schimburilor de neurotransmițători și mesaje hormonale, al căror rol este de a-ți permite să reacționezi rapid pentru a ieși dintr-o situație stresantă.

Acest dispozitiv corespunde modului în care strămoșii noștri îndepărtați reacționau la pericol. Când tigrul cu dinții ca sabia pe care îl vânau se îndrepta spre ei, aveau doar o singură alegere: să-l înfrunte sau să fugă. Corpul tău nu a uitat nimic. Acesta continuă, prin intermediul sistemului nervos autonom, să răspundă în același mod atunci când ești supus la stres. Problema este că stresul cu care te confrunți astăzi necesită răspunsuri foarte diferite. Atunci când te certi cu partenerul, nu mai este vorba de a fugi din cameră sau de a-i da un pumn în față. De cele mai multe ori, sistemul nervos autonom nu mai este așa util. Mușchii, de exemplu, nu au nevoie de sânge și de oxigen suplimentar, întrucât mobilizarea lor nu va rezolva situația.

Și mai rău: atunci când nu poți nici să fugi, nici să lupți (așa cum au făcut-o strămoșii tăi), ești prins în ceea ce profesorul Henri Laborit[1] a numit „inhibiția acțiunii". Furtuna internă de hormoni și de neurotransmițători, concepută pentru a-ți permite să reacționezi, riscă să se întoarcă împotriva ta. Atunci când stresul este

[1] Profesorul Henri Laborit a fost medic, chirurg și neurobiolog. A fost unul dintre pionierii neuroștiinței aplicate. Cea mai cunoscută lucrare a lui se referă la acumularea stresului toxic (pentru corp și minte) din cauza „inhibării acțiunii". Printre cărțile sale se numără *Éloge de la fuite*, reeditată de Folio în 1985.

violent sau de lungă durată, reacțiile inutile puse în mișcare de sistemul simpatic sfârșesc prin a produce efecte nocive care nu mai pot fi compensate de sistemul parasimpatic. Un asemenea dezechilibru creează un teren propice pentru boli psihosomatice (probleme digestive, insomnie, dureri generalizate, dezechilibre hormonale etc.). Vom reveni asupra acestui aspect mai târziu.

Și cum rămâne cu nervul vag? El joacă un rol esențial. Pentru că, amintește-ți, el este cel care transportă, în primul rând, informațiile de la sistemul parasimpatic. Stimulându-l în mod regulat și având grijă de el (vezi sfaturile practice din capitolul 4, p. 85), poți reduce disfuncțiile și dezechilibrele dintre cele două ramuri ale sistemului nervos autonom.

IMPACTUL FIZIC AL EMOȚIILOR

Bucuria, tristețea, furia... ți se pare că fac parte din viața ta psihică. De fapt, cu toții avem propria noastră sensibilitate emoțională care ne colorează modul în care ne simțim și ne comportăm. Cu toate acestea, dacă ar fi să îl credem pe celebrul neurolog portughez Antonio Damasio, director al Institutului pentru Studiul Neurologic al Emoțiilor[2], emoțiile se nasc în corp.

Un paradox? Nu chiar! Pentru că stările emoționale au, într-adevăr, un caracter fiziologic, implicând toate structurile despre care tocmai am vorbit: sistemul nervos, dar și organele senzoriale, neurotransmițătorii, creierul... Și nervul vag.

Cercetătorii au identificat șase emoții de bază, care se regăsesc în fiecare societate, în fiecare cultură și în fiecare epocă: bucuria, furia, frica, tristețea, dezgustul și surpriza. Unii adaugă la toate acestea și rușinea. Îm-

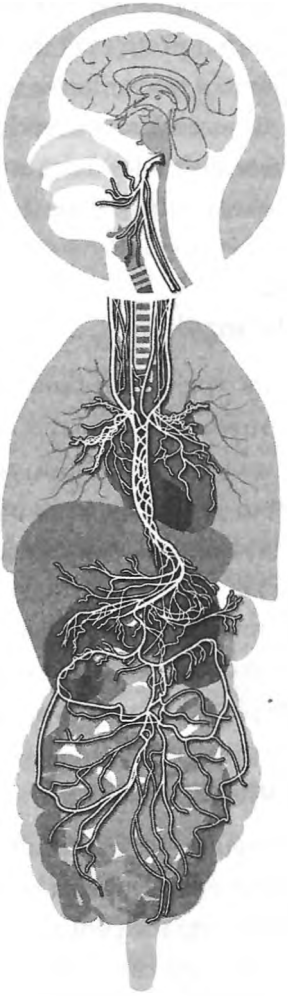
[2] La Universitatea din California de Sud, SUA. Este autorul a numeroase cărți, printre care *Descartes' error*, publicată de Grosset/Putnam, USA, în 1994 (apărută în limba română sub titlul *Eroarea lui Descartes*, la editura Humanitas, București, 2005).

preună, ele formează fundamentul vieții noastre interioare, dar și funcționarea noastră fiziologică și biologică. Pentru că emoțiile, atunci când sunt violente, brutale și/sau repetate, contribuie la dezechilibre care pot apărea între cele două ramuri ale sistemului nervos autonom. Acest lucru, în timp, afectează funcția nervului vag.

NERVUL VAG: CITEȘTE BINE HARTA

Neurologii îl mai numesc și nervul pneumogastric sau nervul cardiopneumoenteric. Acest lucru arată în mod clar că nervul respectiv călătorește atât în cavitatea toracică, cât și în cavitatea abdominală. Pentru a parcurge o astfel de distanță, are nevoie de o rețea la înălțimea așteptărilor: nervul vag este, prin urmare, cel mai lung din organism, iar ramurile sale sunt printre cele mai numeroase. Acesta conține fibre motrice (pentru a asigura motricitatea la nivelul viscerelor, în special pentru tractul digestiv), fibre senzoriale (relativ puține) și, mai ales, fibre vegetative. Cu alte cuvinte, fibre care transportă informații de la sistemul vegetativ, un sistem de control al funcțiilor vitale inconștiente. Așa cum am spus, nervul vag își are originea în creier sau, mai precis, în trunchiul cerebral, care este o structură aflată la baza creierului de unde pornește măduva spinării. Prin urmare, este un nerv strâns legat de funcțiile cerebrale.

Înainte de a intra în detalii despre funcțiile sale, îi putem observa lunga călătorie prin corp. Nervul vag anterior este cel care ne interesează pe noi, deoarece această ramură se răspândește în tot toracele și în abdomen. La fel ca majoritatea căilor nervoase, el este alcătuit din două rețele paralele, una în partea dreaptă a corpului, iar cealaltă în partea stângă. Cu toate acestea, din comoditate, se vorbește despre nervul vag ca și cum ar fi o singură entitate.



Prima etapă: gâtul

Nervul vag iese din craniu printr-un orificiu („gaura jugulară"). Acesta formează apoi un ganglion, un fel de umflătură a nervului, care găzduiește un grup de neuroni, apoi se infiltrează spre interior, chiar în spatele urechii. O primă ramură ajunge la

urechea externă: pavilionul urechii, conductorul auditiv extern și mica proeminență care îi protejează intrarea (tragus). Nervul vag este responsabil pentru transmiterea informațiilor senzoriale (căldură sau frig, umezeală sau uscăciune etc.) din această parte a urechii. Este ușor de înțeles de ce terapia, precum auriculoterapia, poate produce rezultate (vezi capitolul 4, p. 115). Nervul vag își modifică apoi cursul în jos, spre faringe.

A doua etapă: faringele

Nervul vag dezvoltă apoi o altă ramură, cea faringiană, responsabilă pentru transmiterea informațiilor motrice, care controlează mușchii din această regiune. Astfel, nervul vag controlează înghițirea și mecanismul de deschidere și închidere a căilor respiratorii. Datorită nervului vag, nu înghițim greșit („pe dos") decât foarte rar. Un pic mai jos, nervul vag inervează laringele, care închide micile structuri musculare responsabile cu vocea (coardele vocale). Nu este surprinzător, așadar, că stresul sau o emoție violentă ne pot face să ne pierdem vocea sau să fim gâtuiți.

A treia etapă: cutia toracică

Îndreptându-se mereu în jos, mai multe ramuri ale nervului vag ajung la inimă. Mai exact, acestea se unesc cu alte ramuri nervoase ale sistemului simpatic pentru a forma „plexul", un fel de ghem de fibre nervoase ale căror fire îndeplinesc funcții diferite. Unele, de exemplu, merg către „nodul sinusal", un fel de centrală electrică minusculă situată în partea dreaptă a inimii (atriul) care gestionează ritmul bătăilor inimii. Atunci când te afli în stare de stres, inima intră, în general, în panică. Este ușor de înțeles de ce. Alte fibre controlează diametrul arterelor și al vaselor. Apoi ramurile nervului vag își continuă călătoria prin

cavitatea toracică până la plămâni, formați din bronhii, bronhiole, alveole pulmonare etc. Nervul vag este, de asemenea, responsabil pentru reglarea constantă a diametrului bronhiilor și pentru umflarea sacilor alveolari.

Înainte de a trece la organele din cavitatea abdominală, nervul vag face o altă mică deviere, pentru a inerva timusul. Această mică structură situată chiar în spatele sternului este implicată în organizarea apărării noastre imunitare. Timusul este mult mai dezvoltat la copii decât la adulți, deoarece, după adolescență, acest mic organ se retrage în mod natural, motivul pentru care ei trebuie să-și „construiască" imunitatea în primii câțiva ani de viață. La adulți, se observă că timusul devine un fel de școală, în care anumite celule imunitare (în primul rând, limfocitele T) trec printr-o perioadă de pregătire. Ele intră ca fiind celule polivalente și ies celule specializate. În acest proces, este implicat nervul vag.

A patra etapă: cavitatea abdominală superioară

Niciunul dintre organele din această zonă a corpului nu este complet deconectat de la nervul vag. În primul rând, stomacul: nervul vag gestionează contracțiile în vederea zdrobirii alimentelor; tot el ordonă și producerea sucurilor gastrice extrem de acide care descompun alimentele pentru a forma chimul, dirijându-i apoi călătoria în intestinul subțire.

Nervul vag ajunge și la ficat, un organ important! În sistemul digestiv, acesta secretă bila, responsabilă de emulsia grăsimilor din tractul digestiv pentru a le face mai ușor de digerat. Aceasta este cea mai cunoscută funcție a sa. Dar ficatul face multe alte lucruri. Supraveghează sistemul de eliminare a toxinelor (este o fabrică de purificare hipereficientă) și, de asemenea, transformă

excesul de zaharuri în grăsimi și stochează micronutrienți, așteptând asimilarea...

O altă ramură a nervului vag merge în direcția opusă, ajungând la splină (vezi caseta de pe pagina următoare) și la pancreas. Cel din urmă nu este cu adevărat un organ, ci, mai degrabă, o glandă foarte mare care produce un hormon esențial pentru echilibrul tău, insulina, precum și o serie de enzime, esențiale pentru digestie. O scurtă reamintire: insulina este responsabilă de echilibrarea nivelului de zahăr (glucoză) din sânge. În cazul în care nivelul său este prea ridicat (hiperglicemie) sau prea scăzut (hipoglicemie), apar probleme. Prin urmare, acest hormon este în permanență la lucru, deoarece îl solicită și cel mai mic consum alimentar. Prin intermediul nervului vag, pancreasul este informat de compoziția mâncării pe care o consumi. Tot prin intermediul nervului vag, pancreasul știe ce enzime trebuie să producă și în ce cantități.

A cincea etapă: cavitatea abdominală inferioară

Nervul vag a ajuns aproape de finalul călătoriei sale. Mai are doar o zonă de explorat: abdomenul inferior. Acesta este locul unde vine în contact cu intestinul subțire și cu colonul. Pe măsură ce părăsește stomacul, bolul alimentar urmează acest traseu. Pereții intestinului subțire și apoi ai colonului se contractă constant pentru a-l menține în mișcare. Pe măsură ce bolul alimentar trece prin el, substanțele nutritive extrase din mâncare (glucide, lipide, proteine, vitamine, minerale etc.) se revarsă în fluxul sangvin prin peretele intestinal. Tot ce îi rămâne lichidului vital să facă este să le distribuie către toate celulele din organism. Nervul vag este esențial pentru ca acest proces să funcționeze, deoarece el controlează contracțiile mușchilor netezi care căptușesc pereții tractului digestiv.

Pe toată lungimea sa (și în special în colon), intestinul găzduiește o colonie de bacterii cu care trăiești în perfectă armonie. Atât de bine, încât îi oferă hrană și adăpost (se hrănește pe loc) în schimbul câtorva servicii, cum ar fi sinteza anumitor vitamine sau descompunerea celor mai indigeste fibre. Această colonie joacă un rol esențial în menținerea sănătății tale, fiind dependentă de calitatea mesajelor care circulă de-a lungul nervului vag.

Ultimele organe la care ajunge nervul vag sunt rinichii. Aceste două mici formațiuni în formă de fasole din partea posterioară a cavității abdominale (în apropierea coloanei vertebrale) sunt responsabile pentru evacuarea deșeurilor metabolice produse de metabolismul celular, precum și a toxinelor absorbite, mai ales, prin respirație și prin alimentație.

SPLINA ȘI NERVUL VAG

Întreabă în jur să vezi dacă știe cineva ce rol are splina. Sunt șanse ca nimeni să nu-ți poată da un răspuns. Acest lucru se întâmplă deoarece splina este o parte uitată a „arhitecturii organice". Ea este rareori menționată, spre deosebire de rinichi, inimă, ficat sau plămâni. Totuși, este vorba de un organ important, inervat și el de nervul vag, care îi controlează activitatea.

Este adevărat că putem trăi fără splină. Dar, în lipsa splinei, sistemul imunitar este afectat, deoarece acest organ de mari dimensiuni, situat în partea superioară a cavității abdominale, reprezintă un loc de întâlnire a diferitelor celule imunitare transportate de sânge, unde schimbă informații și își organizează acțiunea. Splina constituie, așadar, o parte integrantă a sistemului imunitar. Ea este partenerul timusului în lupta constantă împotriva microorganismelor. Dar asta nu este tot: splina participă și la declanșarea mecanismelor inflamatoare cronice (vezi mai jos, p. 33) care afectează sănătatea.

TERITORIILE VASTE ALE NERVULUI VAG

Lungimea lui excepțională și nenumăratele ramificații fac din nervul vag o entitate extraordinară. Trebuie doar să te uiți la „hartă" pentru a-ți da seama că „teritoriul[3]" este imens. Cu toate acestea, funcțiile nervului vag nu se opresc la activitatea directă a organelor pe care le inervează. Teritoriul său este mult mai întins decât sugerează harta! De asemenea, este implicat și în procese mai complexe. Să aruncăm o privire asupra lor.

În primul rând, trebuie subliniat faptul că, din masa de informații care trec prin nervul vag, 80% (patru din cinci!) călătoresc de la organe către creier. Acestea sunt cunoscute sub numele de „mesaje aferente". Numai 20% dintre aceste informații (una din cinci) sunt trimise de creier pentru a controla și a direcționa activitatea organelor (acestea sunt „mesajele eferente"). Această diferență arată, în primul rând, că, într-adevăr, creierul este informat în timp real despre tot ceea ce se întâmplă în organism. Totodată, creierul nu decide nimic cu ușurință, deoarece are nevoie de patru informații pentru a emite un ordin (chiar dacă o astfel de analogie este puțin exagerată).

Primul obstacol pentru nervul vag constă în faptul că această masă de informații trebuie să aibă un sistem de cablare bun, astfel încât mesajele să poată circula rapid și într-o manieră fluidă. Aceasta este baza, fundalul pe care nervul vag funcționează ca întreg. Să lăsăm la o parte funcțiile sale senzoriale, care sunt secundare (doar la nivelul urechilor), și să ne uităm la funcțiile sale motrice și, mai ales, parasimpatice.

---

[3] „Harta nu este teritoriul" este un concept central în Programarea Neurolingvistică (NLP). Expresia, inventată de cercetătorul în domeniul semanticii Alfred Korzybski, subliniază un aspect important: ideea noastră despre lume (harta) este întotdeauna mult mai limitată decât lumea așa cum este ea (teritoriul).

Nervul vag este implicat în inflamație

Fenomenele inflamatoare reprezintă, în primul rând, apărarea naturală a organismului împotriva rănilor și a infecțiilor. Probabil că te-ai rănit cândva în timp ce pregăteai ceva de mâncare sau atunci când ai bătut un cui în perete. Imediat, țesuturile se umflă, devenind roșii, calde la atingere și ușor dureroase. Aceste patru semne caracteristice ale inflamației, modificare de culoare (lat. *rubor*), febră (lat. *calor*), tumefacție (lat. *tumor*), durere (lat. *dolor*)[4], au inițial rolul de a ajuta rana să se vindece. În primele zile, creșterea temperaturii (cu 1 sau 2°C), care rămâne limitată la zona lezată, este cauzată de modificările circulatoare: vasele se dilată pentru a aduce mai mult sânge în jurul rănii; trombocitele din sânge se aglomerează la marginile plăgii pentru a opri circulația sângelui; celulele imune, transportate de plasma sangvină, se grăbesc pentru a curăța microbii și resturile de țesut... Acestea provoacă umflătura și durerea, însă edemul comprimă fibrele nervoase din jur. În câteva zile, țesuturile sunt reparate. Circulația sângelui revine la normal, țesuturile se dezumflă, temperatura scade și roșeața dispare. Inflamația a cedat.

Problema este că, uneori, scenariul se desfășoară într-un mod foarte diferit. În acest caz, inflamația este declanșată în profunzimea organismului, afectând tot felul de țesuturi (articulații, mușchi, tractul digestiv, plămâni etc.). De multe ori, un atac microbian se află la originea procesului inflamator: fenomenul tisular are apoi rolul de a întări răspunsul imunitar, producerea mediatorilor chimici având rolul de a chema întăriri la locul infecției. De asemenea, poate fi vorba de o reacție locală care, în

[4] Aceste patru caracteristici au fost cunoscute încă din Antichitate, deoarece formularea era deja folosită la Roma de Galen și Celsus.

cele din urmă, se extinde (ca în cazul artritei). În sfârșit, această inflamație cronică se poate dezvolta din cauza unei disfuncții a nervului vag.

Deci, iată: inflamația se perpetuează de la sine, indiferent de cauza inițială, iar acest fenomen riscă să afecteze țesuturile pe care trebuia, inițial, să le protejeze. Atunci când organismul este echilibrat, fenomenele inflamatoare sunt controlate de către sistemul simpatic și de cel parasimpatic. Ca de obicei, sistemul simpatic stimulează (inițiază programul „inflamației"), în timp ce sistemul parasimpatic calmează (punându-i capăt de îndată ce obiectivul principal a fost atins). Acesta din urmă utilizează neurotransmițători aparținând sistemului colinergic (cum ar fi acetilcolina). Situația se complică atunci când activarea imunitară este însoțită de o modificare a toxinelor secretate de bacteriile intestinale, care încurcă mesajele. Acest lucru se întâmplă din cauză că microorganismele prezente în intestine sunt în permanentă legătură cu creierul și schimbă informații sub controlul nervului vag. În lipsa acestui control, mesajele proinflamatoare transmise de sistemul simpatic trec în prim plan.

Inflamația cronică poate sta la baza unor afecțiuni grave, cum ar fi bolile autoimune: lupus, scleroză multiplă, tiroidită Hashimoto, poliartrită reumatoidă etc. De asemenea, poate cauza îmbătrânirea accelerată a celulelor, tulburări de greutate, oboseală cronică, tulburări de somn... Alimentația joacă un rol important în declanșarea afecțiunilor inflamatoare cronice, a afecțiunilor inflamatoare, precum și în privința stresului în exces (vezi soluțiile din capitolul 3, p. 65). Prin suprastimularea permanentă a activității simpatice a sistemului nervos autonom, acumularea tensiunii și a presiunii contribuie la inflamația cronică, iar pe termen lung poate avea efecte dezastruoase asupra stării de sănătate.

Nervul vag îți controlează apetitul

În trecut, se credea că foamea se declanșa atunci când stomacul era gol. Apoi s-a ajuns la concluzia că pofta de mâncare și, prin urmare, sațietatea erau fenomene cerebrale inconștiente legate de activitatea sistemului nervos autonom. Foamea este, de fapt, un mesaj din partea creierului care indică faptul că organismul are nevoie de combustibil. Ea se află sub control hormonal: grelina, produsă de celule specifice din stomac și pancreas, informează creierul că semnalul trebuie trimis; apoi, odată ce ai mâncat suficient, leptina, produsă de celulele adipoase, alertează creierul că este timpul să se oprească. Foamea și sațietatea sunt, așadar, strâns legate între ele și este greu să vorbești despre una dintre ele fără să faci referire la cealaltă.

Foamea apare cu mult timp înainte ca organismul, rămas fără combustibil, să fie nevoit să apeleze la rezervele sale. Hipotalamusul este cel care trage semnalul de alarmă chiar înainte ca nutrienții să se epuizeze. În acest scop, se folosește de trucuri: vederea și mirosul mâncării ne atrag irezistibil, în timp ce imaginația ne promite delicii încă de la prima îmbucătură. Senzația puternică de plăcere pe care o simțim la primii dumicați se estompează rapid. Creierul, alertat de leptină, știe că mâncarea a ajuns în stomac cu mult înainte ca ea să fie digerată și asimilată.

Mai bine zis, corpul mănâncă pe credit[5]. Creierul evaluează alimentele care vor fi absorbite, caloriile și componentele acestora de îndată ce te uiți în farfurie. Încrezător că aceste alimente vor fi absorbite, organismul declanșează o reacție demnă de o instituție bancară: se împrumută, făcând apel la rezervele sale, știind că va putea restitui din ceea ce urmează să mănânce. Majoritatea

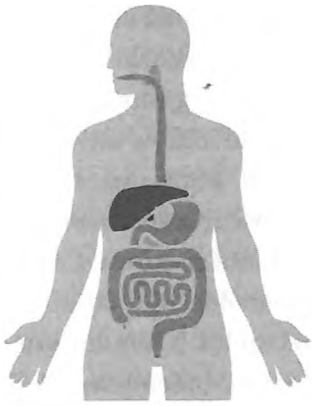
[5] Acest concept a fost dezvoltat de Stylianos Nicolaïdis, director de cercetare la CNRS în anii 1990.

simțurilor sunt implicate în această evaluare: mirosul, auzul, văzul. Cu cât simți mai multă plăcere senzorială privind la ce este în farfurie, cu atât sistemul funcționează mai bine. În acest proces, intenția contează. De altfel, cercetătorii au observat că același aliment nu declanșează aceeași reacție în toate organismele. Totul depinde de plăcerea pe care o simți la ideea de a-l mânca și apoi când înghiți prima îmbucătură. Acest proces se bazează pe reflexe, dintre care cel mai cunoscut este cel oro-glucidic. Atunci când organismului îi lipsește zahărul și intenționezi să mănânci ceva dulce (o prăjitură, un fruct, o bomboană etc.), nivelul de zahăr din sânge crește imediat, chiar înainte de a fi înghițit măcar acel aliment.

Și cum rămâne cu nervul vag? Încă o dată, acesta se află în inima mecanismului. Pentru că el transmite informații către creier despre nevoia ta de hrană. Mai mult decât atât: tot el îl informează pe „general" cu privire la conținutul mesei și la cantitatea de grăsimi pe care o va furniza organismului. În cele din urmă, nervul vag transportă și el informații despre nivelul de zahăr din sânge (vezi mai jos, p. 41) care influențează, de asemenea, sațietatea. Atunci când nervul vag nu funcționează optim, pofta de mâncare este afectată și poți mânca mai mult decât ai nevoie sau mai puțin.

Nervul vag îți ajută digestia

Încă de la prima înghițitură, prietenul nostru intră în scenă. Reține că nervul vag este responsabil pentru motricitatea țesuturilor din faringe, în special în timpul înghițirii. Fără el, nu poți înghiți. Apoi, după ce au fost mestecate, alimentele își încep călătoria în interiorul corpului. De-a lungul tractului digestiv, mușchii care ajută la înaintarea bolului alimentar se află sub controlul nervului vag. Aceasta este prima implicare directă.



Apoi, în funcție de informațiile trimise la creier de către senzorii gustativi din gură, nervul vag comandă producția sucurilor gastrice (care sunt extrem de acide) și a enzimelor necesare pentru a descompune mâncarea. În cazul în care masa este bogată în proteine animale, de exemplu, pancreasul este solicitat să producă proteaze pentru a le descompune în aminoacizi. În cazul în care masa este bogată în carbohidrați (zaharuri), va fi produsă amilaza pentru a ajuta la descompunerea și la asimilarea acestora.

Acest limbaj complex permite sistemului digestiv să se adapteze la fiecare masă în cel mai bun mod posibil, astfel încât lungul proces alchimic care transformă alimentele în micronutrienți ce pot fi folosiți de celule să se desfășoare optim. Astfel, nervul vag orchestrează, de asemenea, coordonarea dintre diferite etape. Nu este nevoie, de exemplu, ca peristaltismul intestinal să pornească prea repede. Este suficient ca diferitele părți ale sistemului digestiv să fie gata să acționeze la momentul potrivit. Atunci când nervul vag nu își poate îndeplini în totalitate funcțiile, împiedicat fiind de supraactivarea sistemului simpatic, întreaga organizare are de suferit, ceea ce duce la probleme digestive.

Nervul vag este conectat cu microbiota intestinală

Este un fapt bine cunoscut astăzi: corpul nostru găzduiește colonii de bacterii. Atunci când auzi acest cuvânt, te gândești imediat la boală, la febră, la simptome și la pericol... De fapt, deși unele dintre ele sunt, într-adevăr, patogene, multe dintre aceste creaturi microscopice ne sunt atât de benefice încât nu am

putea trăi fără ele. Le avem pe piele, în membranele mucoase (în nas, în cavitatea bucală, în vagin etc.) și, mai ales, în tractul digestiv. Le găsim în cel mai mare număr în intestin, întrucât găzduiește câteva mii de miliarde (mai multe decât celulele din corp!). Împreună, ele formează un adevărat organ diseminat, cunoscut sub numele de microbiotă. Toate speciile vii au o microbiotă specifică. Cea umană nu este aceeași cu cea a oilor sau a porcilor. Mai bine zis, microbiota ta nu este aceeași cu cea a vecinului, a soțului sau a celui mai bun prieten. Au lucruri în comun, bineînțeles, dar au și diferențe legate de copilărie, de alimentație sau de nivelul tensiunii nervoase. Deja poți să întrevezi nervul vag...

Fără bacteriile prietenoase, nu ai putea rămâne în viață. Pentru că, pe tot parcursul evoluției umane, oamenii au făcut schimb de servicii cu acești musafiri. Ne-am dezvoltat prin încredințarea anumitor sarcini unor bacterii care erau capabile să le îndeplinească foarte bine fără a fi nevoie să punem la punct echipamente organice sau tisulare complicate. A avut loc o adevărată „coevoluție". Fiecare parte a tractului digestiv găzduiește o colonie diferită: bacteriile din stomac nu sunt aceleași cu cele din intestinul subțire sau din colon. În această ultimă parte a tubului digestiv, ele sunt cele mai numeroase, cele mai variate și... cele mai utile!

În primul rând, bacteriile din sistemul digestiv joacă un rol de protecție: își apără teritoriul împotriva oricărui agresor care ar putea încerca să se infiltreze. În tractul digestiv, ele au și alte sarcini esențiale. Atunci când resturile unei mese ajung în colon, majoritatea substanțelor nutritive au fost deja extrase. Cu toate acestea, bacteriile încă mai pot obține lucruri utile din aceste resturi: ele descompun fibrele cel mai greu de prelucrat, digeră amidonul și lactoza, recompun anumiți acizi grași pentru a-i

face mai ușor de asimilat, sintetizează vitamine (B și K, în special)... Aproape 20% dintre caloriile utile sunt extrase în acest mod în intestinul gros.

Apoi, microbiota ajută la eliminarea ultimelor deșeuri (bacteriile reprezintă 50% din greutatea scaunelor). De asemenea, ele contribuie la descompunerea colesterolului, ceea ce ajută la menținerea stabilă a nivelului acestuia în sânge. Ele pot chiar influența și tensiunea arterială: anumite substanțe produse de bacteriile intestinale trec în sânge și se fixează pe receptorii din interiorul pereților vaselor, unde au un rol de adaptare. Acest fapt constituie un avantaj dacă îți crește tensiunea arterială atunci când ești stresat.

Bacteriile intestinale sunt, de asemenea, esențiale pentru imunitate. În special, acestea sunt implicate în producerea substanțelor imunitare care ne stimulează apărarea. De asemenea, ele produc compuși care sunt asemănători neurotransmițătorilor cerebrali capabili să avertizeze creierul cu privire la ceea ce se întâmplă în tractul digestiv. Totodată, cu ajutorul lor, numeroase medicamente își fac efectul. Microbii produc chiar și o substanță asemănătoare benzodiazepinelor care se găsesc în cele mai multe medicamente împotriva anxietății. Starea de calm sau de nervozitate depinde de sănătatea intestinală.

Înțelegi care este scopul lor? Toate aceste funcții microbiotice sunt dependente de activitatea nervului vag. Un peristaltism slab, de exemplu, afectează digestia și, implicit, calitatea microbiotei. O digestie prea lentă, din cauza unei digestii defectuoase, pune în pericol echilibrul bacteriilor intestinale. Se știe astăzi că nervul vag schimbă informații direct cu bacteriile, deși nimeni încă nu știe exact cum. Însă un lucru este cert: câteva dintre microorganismele care populează sistemul digestiv activează căile de informare vagale, în timp ce altele le dezactivează. Încă o

dată, armonia sistemului digestiv se construiește într-un echilibru dinamic.

Chiar și stările emoționale sunt legate de diversitatea și de calitatea microbiotei intestinale. Acesta este un domeniu de cercetare foarte des întâlnit în laboratoarele de microbiologie. În anul 2004, un cercetător de la Universitatea din Kyushu, în Japonia, a analizat sensibilitatea la stres a șoarecilor. Nobuyuki Suda și echipa sa au pus șoareci privați, în mod artificial, de bacterii intestinale (cunoscuți sub numele de „șoareci axenici") în aceeași situație de stres ca alții cu o floră intestinală normală. Rezultatul: după o oră de stres, nivelul de corticosteron (echivalentul cortizolului din sânge la om) era de două ori mai mare la primii decât la cei din urmă. Șoarecii axenici au fost, prin urmare, mai sensibili la stres. Se știe că stresul (sau, mai degrabă, prea mult stres) afectează activitatea nervului vag, cu consecințele de acum cunoscute asupra integrității microbiotei.

Legătura dintre microbiotă, nervul vag și răspunsul la stres merge chiar mai departe, deoarece comportamentul nostru este influențat de bacteriile intestinale. Atunci când rozătoarele (șobolani sau șoareci) sunt puse în situații de stres intens (lumină foarte puternică, poluare fonică etc.), cele fără bacterii intestinale prezintă un comportament mult mai anxios. Mai bine spus, este suficient să li se injecteze bacterii pentru ca acest comportament să revină la normal. Aceste studii au fost apoi extrapolate la oameni. La Universitatea din California, Los Angeles (UCLA), de exemplu, Kirsten Tillisch a arătat că femeile care au consumat timp de o lună, zi de zi, un produs îmbogățit cu bacterii specifice au reacționat mai puțin violent decât celelalte atunci când li s-au arătat imagini susceptibile de a provoca frică sau anxietate. Se pare că bacteriile intestinale comunică în mod constant cu creierul, fie prin producerea unor substanțe care circulă

prin fluxul sangvin către craniu, fie prin activarea directă a sistemului nervos autonom și, implicit, prin nervul vag.

Nervul vag controlează glicemia

Organismul uman este orchestrat de o serie de mecanisme care îi mențin echilibrul. Acest lucru este cunoscut sub numele de homeostazie: temperatura internă a corpului trebuie să rămână stabilă, precum și cantitatea de zahăr (glucoză) din sânge. Acest ultim lucru este cel care prezintă interes în acest context, deoarece nivelul de zahăr din sânge trebuie să rămână stabil dacă vrei să rămâi în viață. La un nivel prea ridicat, țesuturile sunt deteriorate (în special creierul și ochii), iar dacă este prea scăzut, îți pierzi cunoștința. Prin urmare, controlul nivelului de zahăr din sânge este o parte foarte importantă a echilibrului intern.

După cum am văzut deja, în timpul perioadelor de tensiune nervoasă ridicată, fibrele simpatice ale sistemului nervos sunt supuse la o presiune extremă, ceea ce duce la scăderea activității fibrelor parasimpatice. Acest lucru conduce la producerea de către organism a mai multor hormoni de stres (în special cortizolul) care nu sunt de mare folos în majoritatea cazurilor, întrucât, în zilele noastre, soluția constă rareori în a fugi sau a riposta. Deci, ce se întâmplă cu cortizolul inutil? Acesta stimulează mecanismul hepatic de „gluconeogeneză" prin care organismul fabrică glucoză ce poate fi utilizată imediat din compuși care nu sunt carbohidrați (aminoacizi sau acizi grași). Într-un reflex arhaic, organismul folosește surplusul de energie pentru a-și stimula reacțiile și a reveni repede înapoi la normal. Din păcate, acest remediu nu mai este adecvat stilului de viață modern.

Ca urmare, nivelul de zahăr din sânge crește chiar și atunci când nu consumi alimente. Atunci intră în joc insulina, un hor-

mon produs de pancreas, care neutralizează excesul de zahăr din sânge. Când acest proces are loc prea des într-o manieră dezordonată (valuri de insulină după valuri de insulină...), există riscul ca receptorii celulari ai insulinei să devină saturați. Mesajul pe care îl transmit se aude din ce în ce mai slab. Iată cum apare, treptat, „rezistența la insulină" care precede, adesea, apariția diabetului.

În schimb, un nerv vag suficient de activ furnizează toate informațiile necesare în timp util. La sfârșitul mesei, intestinul ordonă producerea de colecistokinină (CCK) care stimulează direct nervul vag, astfel încât acesta să poată alerta pancreasul cu privire la nevoia de insulină a organismului. Prin urmare, schimbul de informații se realizează direct între intestin, pancreas și creier. Atunci când fibrele parasimpatice ale nervului vag nu sunt suficient de active, toată această întreagă conversație devine imperceptibilă. Și la fel ca într-un grup de oameni care au devenit brusc hipoacuzici, nimeni nu reușește să se înțeleagă cu celălalt, iar grupul se destramă fie cu supărare, fie cu indiferență.

Nervul vag îți influențează modul în care respiri

Respirația este, probabil, lucrul pe care îl facem cel mai des în viață. Prima respirație o facem atunci când venim pe lume, și apoi atunci când ne dăm ultima suflare. În total, există mai mult de 300 de miliarde de inspirații și de expirații pe parcursul unei vieți de 70 de ani. Aerul constituie chiar principala noastră sursă de hrană, deoarece inspirăm 8 kg pe zi, în comparație cu doar 1-2 kg de alimente.

Imaginează-ți un copac cu rădăcinile în aer și cu ramurile sale în pământ. Așa arată sistemul respirator. Atunci când inspi-

răm, aerul intră mai întâi prin cavitățile nazale, coboară spre gât și prin bronhii, pentru a ajunge la plămâni. Țesutul pulmonar este alcătuit din milioane de cavități minuscule cu rolul de a colecta aerul pe care îl inspirăm, grupate în jurul unor „tuburi" din ce în ce mai subțiri: bronhiile. Acestea, inițial foarte cartilaginoase, devin treptat bronhiole din ce în ce mai subțiri. Pe măsură ce diametrul tuburilor scade, armătura lor se reduce. Atunci când bronhiolele au doar diametrul de un milimetru, ele sunt alcătuite numai dintr-o membrană căptușită cu cili și sunt înconjurate de mușchi netezi. Aici, în aceste alveole, are loc schimbul de gaze.

Respirația este strâns legată de sistemul cardiovascular (vezi pagina următoare). Sângele încărcat cu dioxid de carbon ajunge la inimă, care îl propulsează în artera pulmonară pentru a-și putea continua drumul în capilarele foarte fine ce alimentează plămânii. Pereții acestor vase minuscule sunt la fel de subțiri precum cei ai alveolelor. Prin aceste membrane, globulele roșii își descarcă dioxidul de carbon care trece în sacii alveolari, iar apoi se încarcă cu oxigen. Sângele bogat în oxigen își continuă călătoria către inimă, care îl trimite apoi în sistemul circulator pentru a hrăni celulele. În ceea ce privește dioxidul de carbon, acesta este eliminat prin expirație. Întregul proces se derulează fără a înceta chiar și pentru o fracțiune de secundă de-a lungul întregii vieți.

Această mașinărie extrem de eficientă este controlată de nervul vag. El reglează ritmul respirației. Îți poți influența respirația printr-un simplu gest de voință: accelerezi, încetinești, te oprești... Este singura dintre funcțiile tale având această capacitate. Trebuie să profiți de ea, deoarece modul în care respiri are un efect imediat asupra activității nervului vag.

Nervul vag nu este implicat în mobilitatea diafragmei, mușchiul mare și plat care separă cavitatea toracică de cavitatea ab-

dominală. Chiar dacă nervul vag îți permite să-ți extinzi cavitatea toracică pentru a lăsa să intre aerul și să o micșorezi pentru a expulza gazul prețios, aceasta se află dincolo de controlul imediat al nervului vag. Și totuși, de fiecare dată când respiri, diafragma coboară pentru a permite plămânilor să se umple cu aer, creierul fiind informat de acest lucru prin intermediul nervului vag. Apoi, după ce schimbul de gaze a avut loc, diafragma se contractă și aerul este expulzat din plămâni, din nou, ca răspuns la informațiile transmise de nervul vag.

Acest proces continuu asigură alimentarea organismului cu oxigen. Este ușor de înțeles de ce, atunci când respiri prea superficial, aprovizionarea cu oxigen este afectată; atunci când respiri adânc și calm, acesta funcționează mai bine. Și asta nu e tot: o bună respirație este un instrument esențial împotriva stresului pentru cei care doresc să preia mai bine controlul asupra vieții lor emoționale. Grija pentru nervul vag te ajută să ai o respirație mai fluidă și mai eficientă în toate domeniile în care aceasta este importantă.

Nervul vag reglează activitatea cardiovasculară

Sistemul cardiovascular are un singur scop: să distribuie, până la cea mai mică celulă, tot ce este necesar organismului. Asta înseamnă oxigen, nutrienți, dar și hormoni, enzime, celule imunitare etc. Rolul său nu se oprește aici, pentru că sângele transportă și toate deșeurile care trebuie să fie procesate de ficat și apoi eliminate de rinichi. În acest sens, el este alcătuit din pompă (inimă) și un vast circuit de canale (artere și vene).

Inima este un mușchi cu spații care funcționează ca o pompă: propulsează sânge curat, bogat în oxigen și substanțe nutritive în artere, aceasta distribuindu-le în tot corpul. Apoi, odată celu-

lele alimentate, sângele preia dioxidul de carbon și deșeurile metabolice expulzate de celule și se întoarce către inimă. În interiorul inimii se află patru camere: atriul drept și cel stâng și ventriculul drept și cel stâng. Camera dreaptă primește sângele plin de produse reziduale, iar în cea stângă ajunge sângele curat.

Inima bate fără oprire pentru că are o centrală electrică autonomă: nodulul sinusal. Tocmai această stație de alimentare este în relație directă cu nervul vag, care îți reglează bătăile inimii în funcție de situația în care te afli. Poți vedea în fiecare zi că este suficient să ai o surpriză (cineva care vine din spatele tău și te bate pe umăr în timp ce ești pierdut în gânduri) pentru ca ritmul inimii să se accelereze. Este vorba de impactul direct al emoției manifestat prin intermediul nervului vag. Ca și mai înainte, fibrele simpatice controlează accelerarea inimii, iar fibrele parasimpatice controlează calmarea acesteia. Este ușor de înțeles că o inimă suprastimulată de efectul mesagerilor simpatici va obosi, în cele din urmă.

Sistemul cardiovascular include, de asemenea, toate vasele de sânge, de la cele mai mari artere până la cele mai fine arteriole. Aceasta reprezintă o rețea de aproximativ 100.000 de km. Pentru ca sângele să circule în bune condiții, rețeaua trebuie să fie în condiții optime, în special în ceea ce privește presiunea exercitată asupra pereților vaselor. O scurtă reamintire: de fiecare dată când inima se contractă pentru a trimite sângele prin rețea, se exercită o presiune asupra pereților arterelor. Inima trebuie, după aceea, să se umple înainte să se contracte din nou. În acest interval de timp, presiunea scade.

Cele două cifre pe care ți le dă medicul atunci când îți ia tensiunea arterială corespund presiunii maxime (sistolice) și minime (diastolice). Așadar, încă o dată, este vorba de o chestiune de

echilibru. Atât timp cât aceste două numere (13/7, 14/9, 12/8...) rămân destul de stabile, cu o presiune maximă rezonabilă (mai mică decât 15) și o presiune minimă suficient de scăzută (între 6,5 și 8,5), sistemul cardiovascular este în siguranță. Dar dacă presiunea maximă este prea mare și/sau dacă presiunea minimă nu este suficient de scăzută, există riscul ca pereții să-și piardă elasticitatea, să devină rigizi sau chiar, în timp, să se rupă.

Încă o dată, aici intervine nervul vag. Acest nerv transmite informațiile schimbate de sistemul cardiovascular, de rinichi și de creier cu scopul de a controla și de a stabiliza tensiunea arterială. Rinichii reglează apoi cantitatea de sânge care circulă, prin extragerea apei și a produselor reziduale: atunci când ești tensionat și stresat, rinichii conservă cantitatea de sânge (care poate fi utilă pentru a face față situației) și cresc tensiunea arterială. Dimpotrivă, atunci când ești relaxat, procesul este inversat: se dă ordinul să crească filtrarea (pentru a reduce cantitatea de sânge care circulă) și diametrul arterelor, astfel încât lichidul vital să-și reia ritmul normal de circulație. Acest lucru este transmis de un mecanism hormonal cu o acțiune mai lentă, dar de lungă durată.

Stimularea excesivă a sistemului simpatic tinde, prin urmare, să accelereze ritmul cardiac și crește tensiunea arterială în artere. În concluzie, prin restabilirea spațiului pentru mesajele parasimpatice, se calmează aceste excese și se restabilește echilibrul.

Nervul vag joacă un rol în apărarea imunitară

Acest echipament incredibil de complex și de performant oferă protecție împotriva numeroșilor germeni cu care intrăm în contact în fiecare zi. Indiferent că ipohondrilor le place sau nu,

trăim înconjurați de microbi de toate felurile (bacterii, viruși, ciuperci, paraziți etc.), dintre care majoritatea nu ne fac niciun rău. Pentru a ne proteja, dispunem de un „organ diseminat": sistemul imunitar. Ar lua prea mult timp și ar fi și prea complicat să intrăm în detaliile modului în care funcționează acesta. Pentru a înțelege rolul nervului vag, este suficient să știi că celulele imune patrulează în permanență prin corp, prin sânge și limfă[6].

Fiecare tip de celulă imunitară are un rol specific. Unele reprezintă prima linie de apărare, blocând toți intrușii în același mod. Altele încearcă să asigure o apărare adecvată împotriva fiecărui agresor. Altele încă încearcă să țină o evidență a acestor intruși, astfel încât să poată fi recunoscuți dacă apar din nou. Toate acestea trebuie să acționeze în mod coordonat pentru ca întregul sistem să fie eficient. Diferitele tipuri de celule sunt informate cu privire la activitatea celorlalte, în special datorită unui set de mesageri hormonali. Acțiunea sistemului imunitar este adaptată de o serie de substanțe a căror secreție este ordonată de creier: citokine, interleukine, interferon, precum și de hormoni și de neurotransmițători. Liniile tale de apărare nu acționează singure, izolate de restul organismului. Ele sunt informate în permanență despre ceea ce se întâmplă, la fel cum și creierul este anunțat în timp real cu privire la răspunsul imunitar.

Înțelegi unde vreau să ajung? Nervul vag este implicat, bineînțeles, în această arhitectură delicată. Să luăm un exemplu: un

[6] Limfa este un lichid albicios, încărcat cu deșeuri de tot felul, care circulă într-o rețea de canale paralele cu circuitul venos. Limfa este responsabilă de transportul deșeurilor către organele emonctorii (în principal, ficatul și rinichii), dar și către celulele imunitare. Circuitul limfatic este presărat cu ganglioni limfatici, unde celulele imunitare așteaptă intrușii, gata să se năpustească asupra lor imediat ce apar.

agresor intră în corp și întâlnește primele celule, macrofagele, care încearcă să le fagociteze (să le devoreze, mai bine zis). Dacă nu reușesc, aceste macrofage trimit mesaje către restul liniilor de apărare pentru ca acestea să se pregătească să acționeze. Mesajele sunt transmise prin interleukină, care are legături strânse cu neurotransmițătorii cerebrali. Atunci când ești foarte stresat, creierul produce cortizol, care încetinește activitatea interleukinei. Limfocitele nu primesc mesajul macrofagelor, iar semnalul de ajutor rămâne fără răspuns. De asemenea, tensiunea nervoasă crește producția de adrenalină care stimulează activitatea celulelor limfocitelor T supresoare, acestea fiind responsabile să pună capăt luptei. Tot ele reacționează apoi într-un mod foarte optimist și ordonă armistițiul, chiar dacă inamicii sunt încă foarte activi.

Acestea sunt doar câteva exemple. Pentru că, sub influența emoțiilor, secretăm zeci de mesageri chimici care „dialoghează" cu sistemul nostru imunitar. Unii sunt chiar foarte subtili. Să luăm exemplul enkefalinelor: în doze mici, acestea par să stimuleze sistemul imunitar, în timp ce, în cantități mari, îl inhibă. În plus, celulele albe din sânge produc și primesc ele însele neurotransmițători. În anii 1980, cercetătorii au descoperit receptori specifici pe suprafața anumitor celule imunitare concepuți pentru a primi neurotransmițători. Această discuție constantă cu creierul modifică activitatea imunitară.

Și de aici începe problema. Deoarece, dacă nervul vag reacționează la situații stresante, el se află, de asemenea, în centrul schimbului de informații menite să schimbe activitatea imunitară. Cum să nu existe nicio legătură între cele două?

ÎN FABRICA DE AMINTIRI...

Majoritatea laboratoarelor de biologie și de biochimie fac în prezent o mare parte din cercetare pe tema modului în care oamenii trăiesc cu diferite microbiote. Se știe cu siguranță că, sub impulsul nervului vag, bacteriile sunt capabile să producă proteine specifice (BNDF) în cantități mari, care îmbunătățesc calitatea și cantitatea conexiunilor neuronale. Rezultatul este o producție mai bună de amintiri. Așadar, imaginile care îți populează memoria se datorează nervului vag!

Așa că nu exagerăm spunând că prețiosul nerv vag este implicat în toate funcțiile biologice. Și că ne poate ajuta doar dacă este în stare bună (ca și restul rețelei nervoase) și dacă starea psihoemoțională este stabilă și armonioasă (ceea ce nu se întâmplă întotdeauna în societatea noastră). În relația dialectică dintre mesajele simpatice și informațiile parasimpatice, acestea din urmă, în general, au nevoie de un mic impuls pentru a recâștiga terenul pe care condițiile actuale de viață l-au deteriorat. Astfel, poți face ceva bun pentru nervul vag, cu blândețe și fără prea mult efort... Rezultatul fiind o îmbunătățire semnificativă a sănătății tale. Dar, înainte de a trece la soluții, să vedem cum și de ce nervul vag este în dezechilibru...

CAPITOLUL 2
DEREGLĂRI ALE NERVULUI VAG: ATENȚIE LA CONSECINȚE!

Corpul uman este extraordinar. Niciun cuvânt la superlativ nu poate descrie minunea absolută care este acest corp. Gândește-te că, în fiecare secundă, mii de procese biochimice au loc în tăcere în cele mai profunde straturi ale sale. Cele 30.000 de miliarde de celule își coordonează în permanență activitatea, fac schimb de mesaje, reacționează la problemele pe care le întâlnesc... Organizațiile celulare care sunt, de fapt, organele tale fac același lucru, fiecare la nivelul său. Lichidele vitale (sânge, limfă) circulă în mod constant, într-un ritm regulat, pentru a-ți hrăni toate țesuturile. Plămânii extrag din aer prețiosul oxigen fără de care viața nu ar fi posibilă. Organele emonctorii asigură eliminarea tuturor substanțelor toxice. Incredibila armată de globule albe din sânge este organizată într-un sistem care

asigură eficiența apărării imunitare. Doar gândindu-te la asta, rămâi uimit!

Prețiosul nerv vag este foarte mult implicat în această organizare și, mai ales, în buna funcționare a acesteia. Este suficient să devii conștient pentru a trezi în tine un sentiment nou: dorința de a-l ajuta să-și facă treaba cât mai bine. Oricât de bun ar fi, are uneori dificultăți care își fac simțită prezența în viața ta de zi cu zi sub forma unor probleme mai grave sau mai ușoare. În acest sens, el îți aduce aminte, ca și cum ar cere sprijin chiar în momentul în care situația începe să-ți scape de sub control. Astfel, ai la dispoziție un întreg arsenal format din mici gesturi zilnice care îl pot ajuta. Înainte de a le discuta, să aruncăm o privire asupra modului și a motivelor pentru care nervul vag funcționează defectuos, astfel încât să poți înțelege meritele fiecărei practici.

MOTIVELE FUNCȚIONĂRII DEFECTUOASE

Fiind un aliat major al sănătății tale, nervul vag suportă din plin greșelile pe care le faci zilnic. Stilul tău de viață nu mai este adaptat la condițiile în care trăim. Așa cum am afirmat deja: stresul de astăzi nu mai este cel din trecutul îndepărtat al speciei noastre, în timp ce echipamentele care îți permit să te adaptezi nu s-au schimbat deloc. Am putea spune același lucru despre hrana care s-a modificat mai mult în 50 de ani decât s-a întâmplat vreodată de-a lungul a 50 de secole anterioare. A fost rafinată, îmbogățită cu diverse substanțe chimice... Dar echipamentul nostru digestiv și metabolic nu s-a schimbat în această perioadă.

Prin urmare, există un decalaj între alimentele pe care le consumăm și sistemul organismului care le gestionează. Micronutrienții (vitamine, minerale etc.) nu mai sunt asimilați la fel de

eficient. Aditivii chimici ne blochează organismul și ne supraîncarcă sistemele de eliminare a substanțelor toxice. Celulele se confruntă din ce în ce mai mult cu situații de lipsă și, cu cât continuăm să mâncăm în același mod, situația se înrăutățește.

Respirația și mâncatul: două acțiuni pe care le repetăm de mai multe ori pe zi (balanța se înclină spre respirație, într-adevăr!). Nu este de mirare că ele se află în centrul proceselor care ne mențin în viață și, mai ales, sănătoși. Ca urmare, aceste două activități sunt ca niște arme cu două tăișuri. Pe de o parte, ele pot săpa în tăcere șanțurile simptomelor care vor apărea atunci când dezechilibrele invizibile au făcut destule pagube. Pe de altă parte, ele pot deveni cei mai buni parteneri ai noștri în menținerea stării de bine. Tot ce trebuie să facem este să alegem partea corectă a lamei! Cei care fac schimbări, cu blândețe, în modul în care mănâncă și respiră vor face un prim pas esențial pe această cale. Este un pas care va trebui să fie urmat de mulți alții, întrucât cea mai eficientă soluție constă în schimbarea obiceiurilor zilnice (vezi capitolul 3, p. 65). Este suficient să realizezi acest lucru pentru ca misiunea ta să devină evidentă: sănătatea ta este în mâinile tale (în mare măsură) și ai la îndemână tot ceea ce îți trebuie pentru a te ajuta să o menții fără efort (vezi capitolul 4, p. 85). Poți începe cu gesturi menite să îmbunătățească funcționarea nervului vag.

Intoxicația joacă, de asemenea, un rol în această poveste. Deja am spus că ficatul și rinichii au o mare legătură cu nervul vag. Aceste organe, cunoscute sub numele de „emonctorii[1]", sunt influențate de activitatea acestuia. Atunci când nervul vag este stimulat, toate organele implicate în eliminare funcționează optim.

[1] Organele emonctorii sunt responsabile de eliminarea toxinelor și a deșeurilor. Acestea sunt în număr de cinci: ficatul, rinichii, intestinele, plămânii și pielea. Primele două sunt cele mai importante.

Dar, în schimb, fără aceste mici impulsuri, nervul vag nu-și poate găsi singur calea spre reechilibrare. Cel puțin, nu tot timpul. Un mic dezechilibru care se adaugă la un mic dezechilibru, care se adaugă la... toate acestea sfârșesc prin a afecta mai întâi organul sau funcția cea mai fragilă (din cauza naturii genetice și, uneori, a stilului de viață). Se produce o reacție în lanț care duce la simptome a căror origine este uneori greu de identificat, deoarece dezechilibrul s-a dezvoltat lent și în tăcere.

O PROBLEMĂ DE POSTURĂ

Îți dezvăluim informații despre problemele de postură. Modul în care stai în picioare poate afecta funcția nervului vag. Atunci când acesta iese din craniu, de exemplu, nervul vag coboară pe gât. Avem de-a face cu o zonă foarte fragilă și sensibilă a corpului, a cărei structură osteoarticulară este adesea supusă la stres. Dacă lași tensiunile să se acumuleze, ele pot afecta căile nervoase care o străbat. Din acest motiv, tehnicile posturale, cum ar fi osteopatia și etiopatia, precum și masajul au un impact pozitiv asupra nervului vag. Nu uita să le integrezi în programul tău (vezi sfaturile practice din capitolul 4, p. 113).

INDISPOZIȚIA VAGALĂ: COPACUL CARE ASCUNDE PĂDUREA

Așadar, este vorba de o combinație de factori care, atunci când sunt luați împreună, duc la simptome. Și în această îmbinare de cauze, funcționarea defectuoasă a nervului vag ocupă un loc de frunte, întrucât se află la confluența majorității funcțiilor vitale.

Singura afecțiune care poate fi atribuită direct nervului vag (excluzând orice altă cauză) o constituie problema vagală pe care am menționat-o deja. Este rezultatul unei reacții paradoxale

a acestui nerv: atunci când te supui la un stres prea mare și/sau prea brusc, nervul vag intră, mai întâi, în surdină din cauza suprastimulării imediate a ramurii simpatice a sistemului nervos autonom. Dar, uneori, apare un ricoșeu. Nervul vag devine atunci hipertonic, fie pentru că ramura simpatică se află în momentul respectiv în afara acțiunii (acest lucru este rar), fie din cauză că ramura parasimpatică preia pentru moment controlul. În oricare dintre cazuri, bătăile inimii încetinesc, tensiunea arterială scade și creierul lipsit de oxigen trage cortina, ceea ce duce la pierderea cunoștinței (vezi caseta de mai jos).

Starea de rău este de scurtă durată, nedurând mai mult de câteva secunde, cel mult câteva minute. Poate da o stare de confuzie pentru cei din jur, dar, în majoritatea cazurilor, nu este nimic grav. În ciuda dimensiunii sale „dramatice" constituie, în cele din urmă, doar un epifenomen. Concentrează-te, în schimb, pe îngrijirea nervului vag. Stimulează-l, tonifiază-l, activează-l... Și îți va răsplăti efortul de o sută de ori!

ATUNCI CÂND NERVUL VAG SE REVOLTĂ...

Persoana afectată de acest tip de leșin simte, mai întâi, slăbiciune musculară (îi cedează picioarele), uneori palpitații, amețeli și tinitus temporar... Începe să transpire abundent și apoi își pierde brusc cunoștința. Toate aceste etape apar atât de repede, încât, adesea, persoana nu realizează că urmează o criză.

Indispoziția vagală poate fi cauzată de o serie de evenimente fizice sau psihoemoționale, cu condiția ca acestea să fie neobișnuit de violente: un efort fizic prea mare, o emoție devastatoare, o durere deosebit de puternică, stres, condiții externe extreme (în special, canicula)...

Atunci când persoana își revine, fapt care se întâmplă spontan după câteva secunde sau după câteva minute, se simte puțin confuză, iar

uneori îi este greață. Ar trebui să evite să se ridice prea repede pentru a-i da timp sistemului său nervos autonom să se reechilibreze.
Așadar, disconfortul vagal nu lasă prea multe urme, cu excepția persoanelor care asistă la acest eveniment, pentru că întotdeauna este impresionant să vezi pe cineva „leșinând" lângă tine. În acel moment, stresul schimbă tabăra, ca să spunem așa!

STRES, GÂNDURI, EMOȚII...

Este imposibil să vorbești despre dușmanii nervului vag fără să menționezi stresul. Așa cum am explicat în primele pagini ale acestei cărți, stresul este principala sursă de dezechilibru a sistemului nervos autonom. Impactul repetat al stresului, al neplăcerilor care se tot întâmplă, fricile iraționale, anxietățile legate de viitor, emoțiile brutale, gândurile întunecate... devin evidente foarte repede. Dacă uneori este nevoie de multe luni (sau chiar ani) de respirație neadecvată și de alimentație industrială pentru ca nervul vag să dea semne de slăbiciune, alteori este suficient un șoc foarte intens pentru ca acest nerv să fie afectat.

Producția de hormoni este modificată pentru a face față stresului care îți afectează rapid funcțiile vitale. Neurotransmițătorii cerebrali sunt, de asemenea, afectați, ceea ce modifică modul în care te simți. Însă această reacție în lanț este reversibilă: tot ce trebuie să faci este să-ți îmbunătățești rezistența la stres cu ajutorul unor instrumente practice simple (exerciții de respirație și de relaxare, gestionarea emoțiilor, regimul alimentar etc.). Cu condiția, bineînțeles, să le integrezi în rutină zilnică în mod regulat, chiar și în afara perioadelor de stres.

Asta înseamnă că trebuie să fii fericit pentru a scăpa de efectele nocive ale stresului? Răspunsul ar fi, în același timp, prea simplu și mult prea complicat. Fericirea nu este o emoție. Este o

stare trecătoare pe care nimeni nu a reușit s-o obțină vreodată în mod permanent. Este o „stare de grație" fragilă pe care o poți savura doar atunci când te atinge fără ca nimic să o rețină. Căutarea fericirii (adică obligația impusă de societate să o simți) poate deveni chiar un stres suplimentar, o presiune suplimentară pe umerii tăi, pe gândurile tale și... pe nervul tău vag!

În schimb, cultivarea bucuriei este mult mai accesibilă, fiind vorba de o emoție care răspunde în parte voinței tale. Cercetările în domeniul neuroștiințelor au arătat, de exemplu, că zâmbetul la comandă, chiar și forțat, stimulează aceleași regiuni ale creierului ca în cazul unui zâmbet sincer. Impactul asupra organizării tale biologice este mai mic, desigur, dar există. De fiecare dată când zâmbești fără bucurie, transmiți creierului, totuși, puțină bucurie, ceea ce modifică producția neurohormonală. Și dacă o faci de mai multe ori pe zi și-ți iei timp ca să-ți scalzi întregul corp în acest zâmbet, îl vei inunda cu o ploaie de hormoni și de neurotransmițători care îți vor ajuta nervul vag să-și păstreze locul de drept în sistemul de adaptare la stres (vezi sfaturile practice din capitolul 4, p. 108).

UN BUTON PENTRU A IEȘI DIN CAPCANĂ...

Nervul vag este, astfel, afectat de o serie de factori diferiți care se intersectează și se influențează reciproc. În mod firesc, cel mai mic impact negativ are consecințe asupra vieții organelor care trimit mesaje prin intermediul rețelei nervoase pentru a încerca să restabilească echilibrul. Aceste mesaje se intersectează apoi cu alți mesageri care modifică și mai mult transmiterea lor. Și așa mai departe... Este descrierea perfectă a unui cerc vicios, a unei situații complicate în care te scufunzi fără să existe vreo rezolvare.

Unele cercuri vicioase sunt adevărate capcane, dar nu este cazul în această situație. Fiecare din gesturile tale pentru a-ți ajuta nervul vag va

contribui la schimbarea acestui ciclu, până când ajungi la o sumă de gesturi benefice (alese și realizate în mod conștient) care vor înlocui un set de valori negative (repetate inconștient).
Tocmai această conștientizare este esențială pentru a declanșa schimbarea, deoarece nu este mai dificil să respiri sau să mănânci mai bine decât să continui să mănânci prost și să respiri în mod greșit. Asta da veste bună! Cea mai mică acțiune pe care o întreprinzi va insufla o particulă de nisip în mecanismul acestor cercuri vicioase. Și particulele de nisip, după cum se știe, formează, în cele din urmă, țărmuri largi!

CÂTEVA AFECȚIUNI COMUNE EVIDENȚIATE DE NERVUL VAG...

Să aruncăm o privire asupra unor afecțiuni frecvente cauzate de lipsa de activitate a nervului vag, pentru a înțelege pe deplin cum se unesc, în organism, firele acestor patologii amestecate în privința acestui nerv special.

Excesul de greutate

Contrar a ceea ce prea multe persoane încă mai cred, menținerea unei greutăți corecte nu este o formulă matematică. Echilibrul dintre ceea ce introduci (adică ceea ce ai mâncat) și ceea ce scoți (adică ceea ce ai cheltuit din punct de vedere fizic) nu prea are sens. Pentru că organismul nu este un calculator! Procesele implicate în creșterea și în scăderea în greutate sunt infinit mai complexe și complicate, ceea ce face imposibilă simplificarea problemei. Dacă tot ce ar trebui să faci pentru a slăbi este să mănânci mai puțin și să te miști mai mult, acest lucru ar fi fost cunoscut de mult timp și, practic, nu ar mai exista persoane supraponderale în societatea noastră.

Lipsa de tonus în nervul vag afectează, în primul rând, apetitul. Atunci când mesajele de foame și de sațietate devin confuze, este o iluzie să reziști dorinței de a mânca folosind doar voința. Reechilibrarea sistemului nervos autonom, prin stimularea nervului vag, este ceea ce va permite „reeducarea" apetitului, ajutând organismul să audă mai clar mesajele. În plus, creșterea în greutate este uneori deconectată (sau aproape deconectată) de alimentație. Așa se întâmplă atunci când „kilogramele emoționale" se acumulează în timpul unei perioade de tensiune intensă.

Viața emoțională este punctată de două perechi de hormoni: dopamină și serotonină, pe de o parte (hormonii bucuriei și ai bunăstării); cortizolul și adrenalina, pe de altă parte (hormonii stresului). Atunci când acești hormoni ai stresului preiau controlul, devine dificil să slăbim, deoarece dominația hormonilor de stres duce la o cascadă de reacții care determină depozitarea inutilă a grăsimilor, chiar și atunci când nu ai făcut nimic greșit. Adaugă la acest fapt impactul nervului vag și al informațiilor parasimpatice care circulă prin el asupra gestionării zahărului (vezi mai jos, p. 71). Un lucru este cert: nu poate exista o slăbire de durată fără a lua în considerare toți acești factori, dintre care unii depășesc cu mult discuția despre mâncare.

Diabetul

Diabetul este o boală complexă (încă una!) care implică o varietate de factori. Uneori, pancreasul încetează să mai funcționeze și nu mai produce insulină (acesta este diabetul de tip 1). În acest caz, soluția este simplă: trebuie injectată insulină în mod regulat pentru a gestiona „din exterior" nivelurile de glucoză în sânge. Dar acesta nu este cel mai frecvent caz. Cel mai adesea, diabetul se caracterizează printr-o dificultate a celulelor de a

„auzi" mesajul insulinei (rezistența la insulină) sau chiar printr-o producție hormonală care este prea scăzută (diabet de tip 2).

De la începutul acestui secol, numărul persoanelor cu diabet a crescut de la un an la altul în țările occidentale. În Franța, în 2015, aproape 4 milioane de persoane primeau tratament pentru diabet de tip 2. Și asta fără a-i pune la socoteală pe toți diabeticii care nu știu că îl au și a căror problemă de sănătate iese la iveală în timpul unei analize de sânge de rutină. Întreaga comunitate științifică este de acord asupra unui aspect: creșterea neîncetată a numărului de diabetici este legată de modul în care trăim. Principalii vinovați constau în supraponderabilitate, diete nesănătoase, sedentarism, stres... Toți dușmanii nervului vag!

Așadar, prin activarea nervului vag și repunerea lui pe locul pe care îl merită, vei contribui la ținerea la distanță a afecțiunilor legate de stilul de viață care riscă să-ți perturbe pancreasul. Iar dacă ai diabet de tip 1, sprijinul acestui nerv te asigură de faptul că injecțiile de insulină sunt cât mai eficiente.

Problemele digestive

Este primul lucru care îți vine în minte atunci când te gândești la nervul vag: digestia. Ce-i drept, este implicat în procesul digestiv în mai multe moduri: motric, enzimatic, hormonal... Este suficient ca unul dintre aceste circuite să fie perturbat, și digestia are de suferit. Ea încetinește, produce balonări și iritații, este însoțită de senzații de arsură, tranzitul este prea lent sau prea rapid... Toate acestea încep de îndată ce iei prima înghițitură de mâncare. În acel moment, nervul vag, stimulat de înghițire (el este nervul responsabil de înghițire din punct de vedere motric), trimite un semnal către creier: trebuie să înceapă digestia.

Apoi, eficiența peristaltismului face posibilă avansarea alimentelor în tractul digestiv. De asemenea, nervul vag exercită

un control asupra ficatului. Am vorbit despre impactul detoxifiant al acestui organ și despre funcțiile sale de filtrare și de stocare. Atunci când vine vorba de digestie, nu acest aspect este cel mai important, ci producția de bilă. De îndată ce începi să mănânci, senzorii de gust îi spun creierului în ce constă mâncarea, în special conținutul de grăsimi. Acest lucru se întâmplă ca urmare a faptului că bila are o funcție majoră: emulsionează grăsimile pentru a facilita digestia și asimilarea acizilor grași pe care îi conțin. Bila, produsă la ordinul nervului vag de celulele hepatice specializate (colangiocite), trebuie apoi să fie evacuată în tubul digestiv, conform unui proces atent sincronizat. Dacă acest lucru se întâmplă prea devreme sau prea târziu, digestia va fi întreruptă. O altă funcție a nervului vag este aceea de a se asigura că acest program se desfășoară corect.

În funcție de stadiul în care se află problema (peristaltismul este prea lent sau prea rapid, enzimele digestive nu sunt suficient de abundente, bila nu este expulzată din vezica biliară la momentul potrivit etc.), organismul va reacționa într-un mod diferit: digestia va fi încetinită, stagnarea anumitor alimente va produce fermentație, inflamație a mucoasei esofagului, a stomacului sau a intestinului, provocând dureri etc. În toate cazurile, de îndată ce digestia este afectată, trebuie să te gândești la nervul vag, pentru că majoritatea tulburărilor digestive sunt legate de funcționarea acestuia.

Tulburările de somn

Cum putem vorbi de stres și de nervul vag fără a aduce în discuție problema somnului? Iată un cerc vicios în care poți cădea foarte ușor. Sunt suficiente doar câteva nopți fără odihnă pentru ca efectele nocive să apară. Zilele întunecate de oboseală fizică și nervoasă devin din ce în ce mai triste. Pentru a face față

stării de epuizare, organismul suprasolicită mesajele transmise de fibrele simpatice.

Dar această suprastimulare se adaugă la cea produsă de stres și de tensiunea nervoasă care au început deja să-ți afecteze somnul (rar se întâmplă să ai insomnii atunci când totul merge bine și ești în formă maximă!). În ceea ce privește neurotransmițătorii cerebrali, faptul de a mobiliza puțina energie care ți-a mai rămas induce o supraproducție de neurotransmițători de stres în detrimentul celor de calmare. Serotonina, în special, este implicată în acest moment, fiind vorba de o substanță din care creierul sintetizează melatonina, esențială pentru a adormi. După cum poți vedea, avem de-a face cu o altă serie de reacții în lanț, destul de ușor de întrerupt dacă ai grijă de nervul vag.

Tulburările de dispoziție

Ce subiect vast! Starea noastră de spirit este legată, în primul rând, de ceea ce trăim. Suntem fericiți când zilele ne sunt pline de plăcere și de satisfacție și suntem prost dispuși atunci când viața ne supără, ne înfuriem când ne simțim atacați... Toate acestea ne colorează fundalul vieții intime. Dar să nu uităm că aceste evenimente au un impact și asupra funcționării biologice a organismului, deoarece emoțiile sunt înregistrate în corp sub forma unor mesageri biochimici care influențează funcțiile vitale.

Și asta nu este tot. Microbiota intestinală joacă, de asemenea, un rol în echilibrarea stării de spirit. O echipă de cercetători de la Institutul Pasteur, CNRS[2] și INSERM[3] a demonstrat în mod

[2] Centrul Național de Cercetare Științifică din Franța este un organism de cercetare public.

[3] Institutul Național pentru Sănătate și Cercetare Medicală din Franța este, de asemenea, un organism de cercetare finanțat din fonduri publice.

clar în anul 2020 că echilibrul populației intestinale are un efect pozitiv asupra stării de spirit. În schimb, atunci când anumite familii de bacterii se simt prea confortabil, acest lucru poate duce la producția anumitor metaboliți care sunt esențiali pentru menținerea stării de spirit. Rezultatul final este depresia...

Mai mult decât atât, cercetătorii au injectat o mostră din microbiota unui animal deprimat într-un alt animal a cărui dispoziție era bună. Starea de spirit a celui din urmă s-a deteriorat și a devenit și el deprimat, la rândul său. Cercetarea s-a concentrat apoi asupra identificării tulpinilor bacteriene responsabile de aceste tulburări de dispoziție. Deocamdată, cercetarea se află încă în fază incipientă.

Dar putem pune pariu că, în câțiva ani, antidepresivele vor începe să fie înlocuite de cocktailuri de bacterii, selectate individual, în funcție de rezultatul dorit și de natura dezechilibrului.

În timp ce așteptăm ca aceste tratamente revoluționare să ajungă pe piață, soluția este simplă: ai grijă de nervul tău vag! Acest lucru te va ajuta să faci față mai bine evenimentelor care te-ar putea afecta.

Durerea cronică

Nervul vag nu este o autostradă pentru mesaje dureroase. Nu este o cale de transmitere a informațiilor între locul durerii și creier (alte fibre nervoase fac acest lucru). Și totuși, atunci când suferim de o afecțiune dureroasă (artrită, osteoartrită, fibromialgie, dureri de cap recurente etc.), nervul vag joacă un rol important.

Principalul vinovat: inflamația silențioasă încurajată de funcționarea defectuoasă a nervului vag. Toate durerile apar în condițiile unui teren inflamator. După o entorsă, inflamația este cea care permite țesutului articular deteriorat să se repare cât mai

repede posibil. În același mod, atunci când ai dureri de cap, există adesea o dimensiune circulatoare și inflamatoare. Persoanele afectate de fibromialgie o știu bine: în perioadele de stres, durerile cresc. Acest lucru este cauzat de inflamație, bineînțeles, dar și de modul în care hormonii de stres intensifică senzațiile dureroase. Hormonii de stres, trebuie reamintit, stimulează mesajele din sistemul simpatic care, la rândul său, le slăbește pe cele care trec prin fibrele parasimpatice ale nervului vag. Un dezechilibru la nivelul sistemului nervos autonom are, prin urmare, un impact real asupra percepției și duratei durerii.

Numeroase studii au arătat că tehnicile mintale (sofrologia, hipnoza, meditația etc.) reduc intensitatea durerii atât de mult, încât unii dentiști efectuează extracții dentare fără anestezie, pur și simplu, aducându-și pacienții într-o stare sofronică. În general, aceste practici reduc rolul simpaticului și trezesc funcția parasimpaticului, ceea ce are un impact rapid asupra evoluției durerii cu ajutorul prețiosului nerv vag...

Până acum, am explorat disfuncțiile nervului vag și consecințele lui asupra sănătății. De acum ne vom îndrepta spre partea însorită a muntelui. Acolo unde se pot obține rezultate simple și eficiente... Hai să pornim la drum!

CAPITOLUL 3
PRIETENII ADEVĂRAȚI AI NERVULUI VAG

Nu te descuraja de ceea ce ai citit în capitolele anterioare. Pentru că, deși nervul vag are uneori de suferit din cauza obiceiurilor tale zilnice, el este capabil să reacționeze foarte rapid atunci când îi acorzi puțin ajutor. Nu uita: „inamicii" (deși involuntari) îi sunt deopotrivă și „prietenii" care îi vor restabili echilibrul și eficiența. Ai o respirație urât mirositoare? Prin schimbarea modului în care respiri, poți schimba cu ușurință situația. Un regim alimentar dezechilibrat hrănește o stare latentă de inflamație responsabilă de dureri generalizate? Prin schimbarea ușoară a alimentației, vei corecta aciditatea pro-inflamatoare și vei reduce durerea. Am putea continua la nesfârșit...

Este dovedit faptul că nervul vag are la fel de mulți prieteni loiali precum și dușmani de conjunctură. Îi voi aminti acum pe cei mai importanți: dieta, respirația, relaxarea... Dar, mai întâi, să ne uităm atât la ce s-a schimbat în ultimele câteva decenii, cât

și la modul în care abordăm problemele cronice de sănătate și/sau problemele de sănătate psihosomatice.

MEDICINA CORPULUI ȘI MEDICINA OMULUI

Te-ai întrebat vreodată cum au supraviețuit primii hominizi într-un mediu ostil fără tehnici medicale sau medicamente? Pădurile primare erau deja pline de gazde nedorite (virusuri, bacterii, paraziți etc.), savanele găzduiau miriade de animale sălbatice amenințătoare (șerpi, păianjeni, pisici sălbatice etc.), iar pericolele erau numeroase. Și totuși, ei au rezistat tuturor acestor pericole și multor altora. Dovada acestui lucru este că, mai multe zeci de milenii mai târziu, putem atesta, prin prezența noastră pe suprafața globului, eficiența mijloacelor lor de protecție.

Toate aceste mijloace au un nume: „medicina corpului". Termenul se referă la numeroasele dispozitive interne care au fost dezvoltate de-a lungul secolelor pentru a ne proteja împotriva pericolelor și a bolilor. Trebuie spus că această medicină este eficientă, altfel, nu am mai vorbi despre ea. Activitatea nervului vag face parte din această medicină a corpului în același mod precum febra (care ucide germenii), vindecarea rănilor (care repară țesuturile deteriorate) și nenumăratele procese care echilibrează și armonizează în mod constant viața biologică.

De-a lungul secolelor, ființele umane au rivalizat între ele în ingeniozitatea lor de a studia modul în care funcționează organismul, înțelegând problemele acestuia și găsind soluții. Această „medicină umană" a făcut progrese incomensurabile. Astăzi, ea poate să facă transplanturi de inimă, să înlocuiască lentilele cristaline, să dreneze sângele din organism pentru a-l purifica atunci

când rinichii nu mai funcționează... Aceste descoperiri atât de importante ne permit să depășim probleme grave de sănătate și să trăim mai mult timp, așa cum o facem și astăzi, după cum demonstrează și speranța de viață în țările occidentale[1].

Înseamnă că totul este în regulă? Nu neapărat! Pentru că, alături de aceste progrese incontestabile, au apărut alte tipuri de afecțiuni. Este vorba despre bolile „funcționale" care nu sunt cauzate de un atac microbian, de un accident sau de afectarea unui organ (spre deosebire de bolile „lezionale"). Se estimează că aproximativ 80% dintre motivele de consultație la medicii de familie au la bază aceste tulburări funcționale: tulburări de dispoziție și de somn, probleme digestive, tulburări hormonale etc. Cu toate acestea, medicina umană nu are prea multe soluții de oferit. Ideea nu este de a o critica sau de a o renega (cu ajutorul ei sunt salvate vieți în fiecare zi!), ci, mai degrabă, să delimităm teritoriul fiecăruia, al medicinei corpului și al medicinei umane, pentru a le facilita colaborarea.

Cele două abordări sunt complementare. Medicina umană este neputincioasă atunci când medicina corpului a eșuat. Este foarte eficient.să coși o rană, dar acest lucru tot va fi inutil în cazul în care capacitatea individului de a se vindeca este redusă la zero. Nu contează cât de multe pansamente gastrice îi poți da unei persoane care suferă de arsuri la stomac, acestea vor recidiva atât timp cât dezechilibrul din organism nu a fost corectat. Tocmai la această colaborare se referă cartea de față. Nervul vag

[1] Speranța de viață, care a crescut în mod constant de la începutul secolului trecut, începe să stagneze. În unele țări dezvoltate, aceasta a început chiar să scadă (cum este cazul în anumite zone sărace din Statele Unite). În 2020, impactul pandemiei de COVID-19 a amplificat și mai mult această tendință. Dar trebuie să rămânem prudenți și să așteptăm ca efectele acestui val epidemic să scadă înainte de a reconsidera problema mai obiectiv.

este unul dintre principalele noastre dispozitive de control al activității organice. Atunci când acesta se dereglează, apar simptome funcționale. Dacă sunt lăsate necontrolate, tulburările sfârșesc prin a se intensifica și este necesar să se apeleze la medicina umană pentru a interveni într-un mod mai eficient, realizând intervenții chirurgicale, sau prin administrarea unor tratamente care, uneori, au efecte secundare grave.

Prin îngrijirea zilnică a nervului vag, dându-i atenția cuvenită în mod regulat, vei contribui la stimularea generală a „medicinei corpului". Ca urmare, atunci când vei avea nevoie de „medicina umană", acesta va putea răspunde rapid și eficient!

SINERGIA CELOR 5 FACTORI AI VIEȚII

Pentru a-ți fortifica medicina corpului, poți apela la o descoperire recentă în domeniul neuroștiințelor aplicate: cei 5 factori ai vieții. Fiecare dintre celulele noastre, la fel ca și persoana ta în totalitate, respiră, se apără, gândește și simte emoțiile. Se hrănește prin captarea nutrienților distribuiți de fluxul sangvin. Respiră absorbind oxigenul și eliberând dioxidul de carbon furnizat de sistemul respirator. Se apără prin eliminarea deșeurilor. Gândește atunci când schimbă mesaje hormonale cu celulele din jur. Simte emoții sub influența hormonilor pe care îi generezi pentru a te adapta la șocurile emoționale.

Pentru ca eforturile tale să dea roade, trebuie să te asiguri că fiecare dintre acești factori este luat în considerare pe parcursul zilei: câteva exerciții de respirație, câteva ajustări alimentare, câteva practici de relaxare (vezi exemplele de programe, p. 151). Prin sinergie, aceste abordări diferite sunt cele mai eficiente și vei obține cele mai bune rezultate. Așadar, atunci când îți organizezi programul zilnic, asigură-te că fiecare dintre acești 5 factori este în centrul atenției tale. Astfel, vei putea să-ți reglezi activitatea nervului vag rapid și pe termen lung.

RESPIRAȚIA: FIRUL CARE TE LEAGĂ DE VIAȚĂ

Poți supraviețui câteva săptămâni fără să mănânci, câteva zile fără să bei și doar câteva minute fără să respiri. Atât de importantă este respirația! Dar, pentru a profita la maximum de ea, trebuie să respiri corect. În acest sens, sunt necesare câteva explicații.

De cele mai multe ori, respiri prost. Adopți o „respirație toracică": aerul intră în partea superioară a plămânilor și iese repede. Schimbul de gaze este limitat, iar sângele este doar parțial încărcat cu oxigen. Expirația este dificilă și dioxidul de carbon se evacuează complet. Acest lucru nu este chiar benefic! Atunci când inspiri mai adânc, relaxând mușchii abdominali pentru a permite diafragmei să se deplaseze în jos și pentru a crește volumul toracelui, adopți „respirația abdominală". Așa respiră, în mod natural, bebelușii sănătoși și copiii mici. Schimbul de gaze este complet și mai eficient. Oxigenarea se îmbunătățește, la fel ca și eliminarea deșeurilor.

În cele din urmă, poți adăuga o dimensiune suplimentară pe lângă respirația abdominală: „respirația conștientă". Aceasta presupune să te concentrezi asupra respirației pentru a ține la distanță gândurile și emoțiile care îți distrag atenția. Același tip de respirație este cea practicată de yoghini, de cei care meditează și chiar de sportivii de top înainte de a face efort. Respirația conștientă îmbină efectele fiziologice (un schimb de gaze complet) și beneficiile psihoemoționale (o mai bună concentrare, scăderea tensiunii nervoase etc.).

Respirația amplă, calmă și profundă liniștește ritmul cardiac. Întregul sistem cardiovascular beneficiază de acest ritual. Tensiunea arterială scade, ceea ce este benefic persoanelor predispuse la hipertensiunea provocată de stres. Presiunea asupra sistemu-

lui nervos se diminuează. Ramura sa autonomă își recapătă echilibrul: sistemul simpatic scade cu un ton și sistemul parasimpatic își recapătă vocea. Nervul vag are un câștig foarte rapid de pe urma acestui lucru (câteva minute). În plus, aprovizionarea celulelor cu substanțe nutritive se îmbunătățește în beneficiul tuturor țesuturilor.

Un alt efect direct al respirației abdominale este că, atunci când respiri profund, diafragma coboară și mai mult. În cavitatea abdominală, are loc un fel de masaj organic ce favorizează o bună digestie și îmbunătățește tranzitul. Efectele nocive ale suprastimulării simpatice asupra organelor se liniștesc. În ceea ce privește creierul, oxigenarea mai bună a celulelor permite gândurilor să circule liber, iar atenția îți este mai vigilentă. Concentrarea și memoria ies și ele în avantaj, mai ales că respirația reprezintă un sprijin excelent pentru concentrarea mintală. Toate acestea sunt ecrane împotriva gândurilor obsesive care alimentează stresul.

Cu toate acestea, atunci când vine vorba de gestionarea emoțiilor, respirația te va ajuta cel mai mult. Nu uita că stresul și emoțiile puternice îți afectează direct respirația care, sub efectul tensiunii nervoase, se accelerează și devine superficială. Alimentarea cu oxigen a creierului este epuizată, iar sistemul nervos intră în panică. Dar tu ai puterea excepțională de a-ți calma propria respirație, în mod voluntar. Încetinește-ți respirația, concentrează-te asupra aerului care intră și iese din nări... După câteva minute, vei simți cum nodul din stomac dispare, iar potopul de gânduri anxioase se diminuează. Emoția puternică, în loc să te copleșească definitiv, trece prin tine și se estompează. Așadar, nervul vag se liniștește.

EFECTUL DE REPETIȚIE

Nu poți respira în mod conștient tot timpul. Dar corpul și mintea au o mare capacitate de adaptare. Atunci când faci efortul de a practica acest tip de respirație în mod regulat (de trei ori pe zi, timp de cinci minute), se dezvoltă un reflex. Apoi, este suficient să faci asta timp de câteva secunde ca să simți efectele benefice. Așadar, nu ezita. Exersează! Ai la îndemână (sau, mai degrabă, la nivelul nasului și al plămânilor) diferite metode (vezi capitolul 4, p. 100). Practica zen recomandă să-ți concentrezi atenția asupra expirației, făcând-o să dureze cât mai mult posibil, apoi inspirația are loc în mod natural. Yoga pranayama urmărește să încetinească și să dea ritm respirației pentru a face din ea un instrument de concentrare. Coerența cardiacă presupune vizualizarea inimii, pentru a menționa doar câteva exemple. Depinde de tine să alegi „vehiculul" care ți se potrivește cel mai bine.

HRANA: UN AJUTOR ZILNIC PREȚIOS

Modul în care oamenii mănâncă în zilele noastre are o serie de efecte dăunătoare: alimentele rafinate și-au pierdut densitatea nutritivă, ceea ce poate duce la carențe; aceleași alimente rafinate (în special cerealele și derivatele cerealelor) au un impact mult mai mare asupra gestionării nivelului de zahăr din sânge, ceea ce reprezintă un teren propice pentru dependența de insulină și chiar diabet; alimentele excesiv de dulci și carnea roșie contribuie la menținerea stărilor microinflamatoare. Toate acestea sunt tulburări legate de funcționarea nervului vag. O alimentație supraindustrializată și dezechilibrată apasă „acolo unde doare", intensificând și mai mult problemele. În schimb, câteva noi obiceiuri alimentare îți vor permite să optimizezi ac-

țiunile pe care le întreprinzi pentru a îmbunătăți activitatea nervului vag.

Fenomenele inflamatoare au întotdeauna (sau aproape întotdeauna) o latură alimentară. Vinovată este aciditatea generată de consumul excesiv de anumite alimente și prea puțin din altele. Amintește-ți lecțiile de chimie din școală: ți se cerea să torni câteva picături dintr-o soluție lichidă pe o bandă de hârtie. Miracolul se petrecea sub ochii tăi uimiți: hârtia își schimba culoarea. Această transformare se datora gradului de aciditate a lichidului, care făcea ca banda să se albăstrească sau să se înroșească în funcție de faptul că preparatul era acid sau alcalin. În natură, totul este fie acid, fie alcalin (sau bazic), fie neutru. Gradul de aciditate se măsoară printr-un indice numit pH (pentru potențialul de hidrogen). Pe această scală, 7 indică poziția de mijloc. Acesta este pH-ul unui mediu neutru, nici acid, nici alcalin. Peste 7, mediul respectiv devine alcalin. Sub acest nivel, devine acid.

Corpul uman nu face excepție. Fiecare țesut, fiecare organ și fiecare fluid biologic are un nivel optim de aciditate, care îi permite să funcționeze în cele mai bune condiții posibile. PH-ul mediu al organismului ar trebui să fie ușor alcalin (în jur de 7,35). Acest lucru nu împiedică, însă, anumite abateri. De exemplu, pH-ul sucului gastric este în jur de 2 (este extrem de acid!), cel al urinei ar trebui să fie puțin mai mic de 7, iar cel al pielii în jur de 6. Dimpotrivă, pH-ul celorlalte fluide ale corpului (sânge, limfă, lacrimi etc.) ar trebui să fie mai alcalin, între 7,4 și 7,5.

Acestea sunt cifrele optime. În realitate, lucrurile stau adesea destul de diferit, deoarece marea majoritate a persoanelor care trăiesc în societatea modernă au o aciditate crescută în organismul lor. Alimentația este parțial responsabilă pentru acest lucru, întrucât consumăm din ce în ce mai multe alimente acide (înce-

până cu carnea și zahărul), în detrimentul alimentelor alcaline (în special, al legumelor). Digestia și asimilarea primelor alimente menționate generează producerea substanțelor acide (mai ales, acid uric), pe când cele din urmă sunt pline de minerale alcalinizante. O ușoară corecție alimentară permite, deci, scăderea nivelului de aciditate al organismului (vezi capitolul 4, p. 86).

La aceasta se adaugă efectul stresului. Acumularea tensiunii nervoase, a emoțiilor prost gestionate, anxietatea cronică... sunt tot atâția factori favorabili producerii acizilor care se adaugă primelor alimente. Modul în care respiri poate fi, de asemenea, un factor, deoarece dioxidul de carbon este foarte acid. Atunci când este prost eliminat, face țesuturile mai acide. Respirația corectă, gestionarea tensiunilor (emoții, anxietate, stres etc.) dimpreună cu revizuirea obiceiurilor alimentare te vor ajuta să ții la distanță riscul de hiperaciditate.

În sfârșit, alimentația de astăzi se află adesea la originea dezechilibrului insulinei. Unele produse sunt foarte prelucrate, motiv pentru care prezintă un indice glicemic (IG) ridicat. Acest indice măsoară impactul alimentelor asupra gestionării glucozei și a producției de insulină. Atunci când indicele glicemic este prea ridicat, înseamnă că produsul în cauză va provoca o creștere rapidă a nivelului de zahăr din sânge, ceea ce duce la un impact similar cu cel al zahărului alb, al dulciurilor sau al băuturilor răcoritoare. După cum am menționat deja, lipsa tonusului nervului vag poate afecta controlul glicemiei. O alimentație prea bogată în zaharuri rapide (inclusiv prea multe alimente cu IG ridicat) amplifică dezechilibrul legat de nervul vag. Dimpotrivă, simpla evitare a alimentelor cu un nivel ridicat de IG și combinarea acestora cu alte alimente cu IG scăzut este suficientă pentru a reduce impactul glicemic al meselor (vezi sfaturile practice din capitolul 4, p. 88).

În cele din urmă, alimentația are o influență directă asupra microbiotei intestinale. Unele alimente o dezechilibrează, în timp ce altele îi fac bine (iaurt, varză, murături, chefir etc.).

VÂNĂTOAREA DE DEFICIENȚE

La fel ca toate organele și țesuturile organismului uman, sistemul nervos are nevoie să fie hrănit corespunzător pentru a primi toți nutrienții necesari. Are nevoie, mai ales, de omega 3 (componente ale grăsimilor alimentare), de minerale (în special magneziu), de vitamine (cu precădere cele din grupul B), de aminoacizi (componente ale proteinelor). O alimentație bazată pe produse proaspete, de sezon și echilibrată, susținută de câteva impulsuri naturale, te ajută să știi că nervului tău vag nu-i va lipsi nimic!

ACTIVITATEA FIZICĂ: UN ATU CARE NU TREBUIE NEGLIJAT

De aproximativ zece ani, o informație a invadat treptat mass-media: activitatea fizică este un adevărat medicament care poate ameliora numeroase probleme fizice, nervoase și chiar emoționale. În prezent, s-a dovedit, de exemplu, că un stil de viață sedentar crește gravitatea simptomelor dureroase. În mod natural, simplul fapt de a face mișcare regulat ajută la diminuarea durerii.

În primul rând, mișcarea are un efect antiinflamator direct asupra țesuturilor. Un studiu publicat de o echipă de la Universitatea americană din San Diego, California, a elucidat mecanismele acestui efect antiinflamator. Se știe acum că exercițiile fizice modifică activitatea hormonală și neurohormonală, declanșând reacții în cascadă care au ca rezultat reducerea inflamației

tisulare. Această acțiune afectează, în principal, citokinele, mesageri hormonali ai inflamației, a căror producție este redusă semnificativ. Nu este nevoie să faci o activitate fizică intensă pentru ca efectul antiinflamator să fie resimțit. Scopul nu este de a adăuga stres în viața ta prin faptul că te forțezi să-ți depășești limitele sau să faci o activitate care nu-ți place. Încearcă să găsești ceva care să ți se potrivească și intensitatea care se potrivește nevoilor tale (consultă sfaturile din capitolul 4, p. 98).

Ființa umană nu e făcută pentru a sta în fotoliu sau întinsă în pat. Formidabila „mașinărie" care ne permite să ne mișcăm a fost dezvoltată, pusă la punct, rafinată și îmbunătățită de-a lungul miilor de ani de evoluție. Suntem concepuți să mergem, să înotăm, să alergăm, să ne cățărăm, să coborâm... Atunci când nu ne mai mișcăm, această imobilitate este în detrimentul unei serii de funcții. Deșeurile se elimină mai greu, nutriția celulară încetinește, țesuturile sunt mai puțin capabile să se reînnoiască. Toate aceste elemente lucrează împreună pentru a-ți deteriora echilibrul neurometabolic. Activitatea fizică are un efect opus: funcțiile tale vitale vor fi revitalizate, inclusiv cele care suferă de tulburările nervului vag.

În sfârșit, activitatea fizică îți îmbunătățește starea de spirit. Și cu cât te simți mai bine în apele tale, cu atât mai bine vei putea rezista presiunilor vieții. Așadar, activitatea fizică ajută la reducerea nivelului de stres, în general, și îmbunătățește modul în care faci față efectelor acestuia. Mersul pe jos, de exemplu, stimulează zonele din creier legate de plăcere. O echipă japoneză a demonstrat că 15 minute de plimbare zilnică (de preferință, în natură, într-un parc sau într-o grădină) induc atât o relaxare profundă, cât și o îmbunătățire a tonusului fizic și mintal. Gândurile negative și obsesive sunt înlocuite de senzații plăcute și de gânduri pozitive.

REGULILE DE BAZĂ

Nu trebuie să faci o activitate fizică intensă pentru ca efectele sale benefice să fie resimțite. Scopul nu este acela de a te epuiza! În toate cazurile, durata și regularitatea exercițiilor fizice este mai importantă decât intensitatea acestuia. Mai ales că, după o jumătate de oră, organismul secretă endorfine, alți hormoni care au un efect calmant, euforic și de ameliorare a durerii. Un beneficiu dublu.

Regularitatea. Nu prea are rost să faci o plimbare de trei ore sau să mergi pe bicicletă un weekend întreg, apoi să nu faci nimic pe tot parcursul întregii săptămâni. Per total, este mai bine să ai sesiuni mai scurte (de cel puțin 20 de minute), dar în mod regulat, decât sesiuni lungi și variabile. În mod ideal, ar trebui să petreci două ore și jumătate pe săptămână, repartizate pe cel puțin cinci zile.

Intensitatea. Ideea nu este de a te transforma într-un mare atlet. Încearcă, în schimb, să mergi puțin mai departe de fiecare dată, fără a te forța prea tare, pentru a nu te epuiza inutil.

RELAXAREA: LASĂ NEPLĂCERILE SĂ TREACĂ

Activitatea nervului vag se dezvoltă la confluența dintre echilibrul organic și armonia nervoasă. Relaxarea ajută la restaurarea celor două. Reechilibrarea ramurii simpatice a sistemului nervos și a ramurii parasimpatice a acestuia este unul dintre principalele obiective ale relaxării. Se înțelege acum care sunt legăturile sale strânse cu activitatea nervului vag!

Echilibrarea sistemului nervos te va ajuta, de asemenea, să-ți recâștigi capacitatea morală, nervoasă și fizică, pentru a da sănătății tale impulsul de care are nevoie. Învățând să gestionezi mai eficient situațiile stresante, vei acționa simultan asupra mai multor niveluri. În primul rând, îți vei elibera psihicul de tensiunea

nervoasă și de gândurile obsesive. Se știe în ce măsură acest lucru contribuie la dezechilibrul sistemului autonom nervos. Digestia se va îmbunătăți în curând, somnul va fi restabilit, iar sistemul cardiovascular se va liniști... Organismul tău se va elibera treptat de tensiunea musculară (în special, la nivelul gâtului și al faringelui, două zone deosebit de importante pentru nervul vag). Pe termen lung, un alt efect benefic se va adăuga la această listă: prin practicarea unei metode de relaxare (vezi descrierea unor practici de relaxare, p. 105), îți vei îmbunătăți pragul de rezistență la stres. Exercițiile își vor face efectul din ce în ce mai repede, până în punctul în care vei reacționa diferit atunci când te vei confrunta cu o problemă.

Există foarte multe metode de relaxare, din care poți extrage obiceiurile practice cele mai potrivite ție (vezi p. 104). Sofrologia, meditația mindfulness, hipnoza... toate propun exerciții care combină exersarea asupra respirației, asupra corpului (relaxare fizică) și asupra tensiunii psihice. O mare parte dintre aceste tehnici includ, de asemenea, lucrul asupra imaginilor mintale. Poți, de asemenea, pur și simplu, să integrezi exercițiile de relaxare pe care ți le sugerăm (vezi capitolul 4, p. 104).

PUTEREA IMAGINILOR

Multe tehnici de relaxare se bazează pe producerea imaginilor mintale pe care le creezi în interiorul tău. Acest lucru este cunoscut sub numele de vizualizare. Relaxarea indusă de respirație permite acestor imagini să „vorbească" cu straturile mai profunde ale psihicului. Cu ajutorul unor exerciții simple, poți modula efectul obținut prin simpla modificare a conținutului imaginilor.

GESTIONAREA EMOȚIILOR: UN SCUT ANTIȘOC

Emoțiile ne împletesc firul vieții interioare. Ele nu se manifestă, pur și simplu, în capul nostru, ci reverberează în tot corpul. Acesta este locul în care tensiunea nervoasă, gândurile negative și emoțiile se întâlnesc. Atunci când sunt brutale sau violente, emoțiile produc un stres care reverberează în tot corpul. Mai mult, ele alimentează adesea gândurile negre, ceea ce face ca stresul să dureze mai mult. Pe scurt: emoțiile (bune sau rele) au un impact direct asupra organismului prin intermediul sistemului senzorial, al sistemului nervos și al creierului. În funcție de modul în care emoțiile sunt „trăite", corpul trece printr-o „zdruncinătură" mai mult sau mai puțin violentă și/sau de durată. Simptomele apărute în urma lipsei de activare a nervului vag sunt parțial legate, după natura lor și/sau după intensitate, de dezechilibrul psihoemoțional rezultat în urma valurilor care le copleșesc. Prin reducerea impactului negativ al emoțiilor, putem contribui la ameliorarea problemelor de sănătate.

Putem începe prin a ne întreba: ce este o emoție? Nu este nici un sentiment, nici o senzație, nici o stare de spirit... Chiar dacă poate fi toate aceste lucruri în același timp. O emoție constituie răspunsul la un eveniment extern care implică atât emoțiile, cât și psihicul. Emoțiile pot avea un caracter aproape sacru atunci când avem o relație bună cu lumea înconjurătoare, dar o pot și înnegri, întunecându-i culorile. La această gamă largă de stimuli (o întâlnire, o discuție, un parfum, o aromă, o savoare, o muzică etc.), ce implică întotdeauna sistemul senzorial (văz, auz, miros, gust etc.), fiecare răspunde în felul său, în funcție de experiențele anterioare. Prin urmare, emoțiile sunt puternic influențate de amintirile noastre. Atunci când acestea sunt violente și ne amintesc de un eveniment din trecut dureros, ele scurtcircuitează gândirea rațională. Așa se face că o spaimă din trecut poate, în

prezent, să ne facă să simțim „un nod un gât" atunci când ne gândim la ea.

Scopul lucrului cu propriile emoții nu este de a le schimba (ele îți aparțin!), ci de a le reduce efectele neurometabolice, astfel încât să nu-ți mai intensifice simptomele, ci, mai degrabă, să le pună „frână". Pentru a face acest lucru, trebuie mai întâi să înveți să creezi un mic „spațiu" interior între evenimentul emoțional și propria ta reacție. Doar pentru a evita să fii înghițit de val. Practicarea tehnicilor de respirație și de relaxare te va ajuta să faci acest lucru, precum și terapia psihoemoțională. Dacă ai început deja un astfel de lucru, continuă. Dacă nu, începe cu exerciții ușoare (vezi sfaturile practice din capitolul 4, p. 107) care nu numai că te vor ajuta să te calmezi și să te concentrezi, ci și să ai mai multă creativitate și, mai ales, să fii sănătos. Nervul vag se va bucura de relaxarea pe care i-o oferi.

ÎNTR-O RĂSUFLARE...

Emoțiile au un impact imediat asupra respirației, afectându-i ritmul și amplitudinea, iar limbajul popular reprezintă ecoul acestui lucru. Spunem adesea că frica „ne taie respirația" sau că „ne ținem respirația" atunci când așteptăm. Pe de altă parte, prin controlul respirației, putem acționa asupra emoțiilor noastre. De aceea, respirația se află în centrul tuturor tehnicilor de relaxare, precum și al practicilor de gestionare a emoțiilor. Respirația, relaxarea și gestionarea emoțiilor sunt, prin urmare, strâns legate în activitatea de reeducare a nervului vag.

RELAȚIILE SOCIALE: NU EȘTI NICIODATĂ SINGUR!

Încă de la începutul acestei cărți, ne-am îndreptat atenția către lumea ta interioară, către senzațiile tale, emoțiile tale, siste-

mul tău, hormonii tăi... Pe scurt: către tine însuți. Și totuși, chiar dacă te consideri o ființă autonomă, separată de ceilalți, ești intim legat de mediul tău. Mai mult decât atât, ești parte integrantă a acestuia, în special la nivel social și emoțional.

Este o realitate a vieții de astăzi faptul că interacțiunile cu cei din jur (familie, prieteni, profesioniști etc.) îți activează nervul vag. Iată deci o metodă simplă și care poate fi practicată zilnic pentru a-l stimula. Chiar dacă avem cu toții o sensibilitate deosebită față de relațiile umane (unii sunt mai timizi și mai rezervați decât alții), a fi excesiv de izolat de ceilalți duce întotdeauna la anxietate și la depresie, care maschează alte dezechilibre interne mai profunde. În schimb, cultivarea unor legături sociale plăcute ajută la armonizarea sistemului nervos autonom. Desigur, ar fi păcat să te privezi de un mijloc de acțiune atât de simplu și de plăcut.

ALEGEREA RELAȚIILOR POTRIVITE

Interacțiunile sociale nu aduc întotdeauna plăcere și satisfacție. Uneori, în relațiile cu ceilalți, experimentăm cel mai des stres, supărare, furie... Pentru a ne proteja nervul vag, cel mai bine este să optăm pentru relații pașnice, lipsite de conflicte.

Nu este întotdeauna ușor, e adevărat. Există relații dureroase care, chiar dacă îți dorești să le eviți, sunt inevitabile. Așadar, pentru a păstra dimensiunea benefică a relațiilor umane și pentru a compensa impactul negativ al relațiilor toxice, cultivă relații plăcute în fiecare zi. Impactul lor benefic asupra sistemului tău nervos va înlocui șirul de evenimente agresive la care ești supus uneori.

Te poți baza pe „reeducarea" acestor domenii majore din viața ta. Pentru că despre asta este vorba! Etapele practice pe care le

vom introduce acum îți vor reeduca treptat sistemul nervos autonom, pentru a lăsa mai mult loc exprimării nervului tău vag. Iar reeducarea înseamnă acțiuni întreprinse în mod regulat. Tu îți vei concentra eforturile pe o bază zilnică. Totuși, pentru a te sprijini în această muncă, poți apela la tehnici de susținere, care vor forma un fel de plasă de siguranță în jurul tău (vezi explicațiile din capitolul următor, p. 113). Tehnici energetice, cum ar fi acupunctura sau auriculoterapia, precum și fitoterapia sub toate formele sale (plante, uleiuri esențiale, esențe florale etc.), osteopatia, meditația de tip mindfulness. Cu ajutorul tuturor acestor obiceiuri, unele zilnice, altele săptămânale sau lunare, îți vei putea dezvolta programul de activare a nervului vag. Cel care ți se potrivește cu adevărat!

CAPITOLUL 4
REVOLUȚIA PAȘILOR MICI

Schimbările majore reprezintă o sursă de stres, fiind adesea perturbante din punct de vedere emoțional. Dorința de a-ți revoluționa viața în totalitate, sub pretextul de a-ți stimula nervul vag, ar avea un efect paradoxal: tensiunea generată de aceste transformări radicale ar neutraliza toate efectele benefice ale eforturilor tale. Iată de ce îți propunem un alt tip de transformare interioară: o revoluție „în pași mici".

Pașii pe care urmează să îi descoperi sunt simpli. Unii dintre ei pot părea chiar simpliști. Dar nu te lăsa păcălit, pentru că împreună devin puternici. Așa că pregătește-te pentru o evoluție blândă, care nu va necesita nicio frustrare din partea ta (nu se pune problema unei diete) și nu-ți va da peste cap programul. Apoi, prepară-ți cocktailul zilnic, adăugând la practicile de bază (alimentație, respirație, relaxare, gestionarea emoțiilor etc.) câteva gesturi specifice, alese în funcție de nevoile tale.

Așadar, dacă o subactivare a nervului vag îți provoacă simptome digestive (constipație, arsuri gastrice etc.), poți să-ți adaptezi dieta, să practici respirația și relaxarea, dar și să-ți susții digestia cu plante bine alese sau masaje locale. În mod similar,

dacă problemele de somn nu ți se ameliorează după câteva zile de practici de bază, poți să-ți accelerezi recuperarea cu practici de relaxare specială, uleiuri esențiale sau câteva ședințe cu un acupuncturist.

În toate cazurile, nu aștepta până când ai dureri pentru a implementa noul stil de viață. Cu cât acționezi mai devreme, cu atât mai mult nervul tău vag își va menține (sau își va recăpăta) funcționarea normală și echilibrată, îmbunătățind circulația mesajelor parasimpatice și lăsând în același timp suficient loc pentru informațiile simpatice. Regularitatea este, de asemenea, esențială. După cum am mai spus, este vorba de mici gesturi. Luate în mod izolat și efectuate punctual, ele nu vor fi suficient de puternice pentru a-ți „revoluționa" funcționarea biologică (în bine!). Dar, aplicate în fiecare zi, ele te vor ajuta să-ți recâștigi controlul asupra sănătății.

O ultimă observație: în „Programul «Nervul vag»", asigură-te că respecți cei 5 factori ai vieții (vezi capitolul anterior, p. 68). Pe scurt: asigură-te că rutina ta zilnică presupune respirație, relaxare și gestionarea emoțiilor, căci reprezintă fundațiile edificiului pe care îl vei construi. Suplimentar, vor interveni și alte obiceiuri (plante, tehnici energetice sau osteoarticulare, masaje etc.) fie pe o perioadă determinată (o cură de plante de trei săptămâni, de exemplu), fie în cadrul unei cure de lungă durată (o dată pe lună, trimestrial sau semestrial etc.).

LUCRURILE BUNE DE FĂCUT ÎN FIECARE ZI

În primul rând, vei cunoaște gesturile pe care trebuie să le faci zilnic și care vor forma fundația „Programului «Nervul vag»". În continuare, vei descoperi câteva tehnici terapeutice care te vor însoți în eforturile tale. Dar să nu ne grăbim...

Fă gargară dimineața și seara

Ideea poate părea fără legătură cu subiectul. Atunci când te gândești la gargară, îți vin în minte imediat durerile de gât și iritațiile locale provocate de bolile din timpul iernii. Cu toate acestea, simplul fapt de a face gargară tonifică în mod direct nervul vag. Amintește-ți: la începutul călătoriei sale, nervul vag ajunge în țesuturile gâtului (laringe și faringe), unde controlează parțial funcția. Gestul de a face gargară, implicând partea din spate a gâtului, exercită un fel de masaj asupra acestor țesuturi, ceea ce stimulează direct fibrele nervoase din această regiune. Nimic mai simplu! Și totuși, practicată în fiecare dimineață timp de 30 de secunde, gargara face parte din programul de bază pentru reactivarea nervului vag.

Sfaturi practice

- *Fă gargară cu apă călduță* (nici prea caldă, nici prea rece) pentru a nu-ți afecta țesuturile din spatele gâtului.
- *Obișnuiește-te să faci gargară de două ori pe zi,* de exemplu dimineața și seara, după ce te speli pe dinți.
- *Nu-ți fie teamă de intensitatea gargarei.* Sincer vorbind, nu există niciun risc.

O IDEE DE PARFUM...

Poți adăuga puțină sare de mare grunjoasă (nerafinată) în apa caldă, căci are un efect dezinfectant. Dacă nu, poți adăuga o linguriță de bicarbonat de sodiu în preparatul tău, în care ai adăugat 1 picătură de ulei esențial de mentă pentru un efect antiacid și o respirație proaspătă.

Consumă alimente „antiinflamatoare"

Atunci când sunt digerate și asimilate, anumite alimente produc o mulțime de substanțe acide proinflamatoare: carnea roșie, cerealele rafinate, zahărul, dulciurile etc. Pe de altă parte, alte alimente conțin un număr mare de minerale care contracarează acizii, făcându-ți mediul intern mai alcalin. Este cazul legumelor proaspete. Grăsimile fac parte dintr-o clasă aparte. Nu sunt nici acidifiante, nici bazice. Ele sunt neutre sau aproape neutre. Dar unele (în special cele care conțin omega 3) au proprietăți antiinflamatoare, foarte utile pentru a calma efectele nocive ale microinflamării cronice. Sper că ai înțeles: o dietă bună pentru nervul vag nu este, în primul rând, acidă. Asta înseamnă aplicarea câtorva reguli de bază.

Sfaturi practice

- *Limitează drastic alimentele cele mai acide:* zahărul alb, dulciurile industriale, băuturile răcoritoare, biscuiții industriali, produsele de cofetărie, produse pe bază de cereale foarte rafinate, cum ar fi pâinea crocantă sau pastele prefierte... Dacă îți plac foarte mult dulciurile pentru copii, madlenele sau produsele de patiserie cu ciocolată, răsfață-te din când în când. Dar nu le consuma în fiecare zi. Pe lângă acest efect acidifiant, zaharurile rafinate au un alt efect pervers: suprasolicită pancreasul, ceea ce riscă să afecteze funcționarea acestei glande vitale. Pentru a te ghida, consultă tabelul IG (vezi anexa 1, p. 189) care te ajută să faci alegerile alimentare corecte.
- *De asemenea, consumă mai puțină carne roșie și mezeluri.* Aceste surse de proteine animale sunt foarte acide. Asimilarea lor generează acizi organici, cum ar fi acidul uric, pe

care organismul trebuie să-i transforme și apoi să-i elimine. Cu toate acestea, nu te poți lipsi de proteine. Componentele lor (aminoacizii) sunt esențiale pentru funcționarea organismului. Așadar, limitează-ți consumul de proteine animale: consumă 80 de grame pe zi sau 150 de grame de trei ori pe săptămână. Și preferă-le pe cele care produc mai puține reziduuri acide: pește, carne de pasăre, ouă etc. Cei care doresc să se abțină cu totul de la proteinele animale pot opta pentru o combinație între cereale și leguminoase. Este important de reținut că aminoacizii, prezenți în proteine, sunt numeroși. Sunt mai mult de 200, dintre care organismul nostru folosește în jur de 20. Dintre aceștia, 9 sunt esențiali, deoarece organismul nu le poate sintetiza sau recompune din elementele existente. Prin urmare, este important ca acești 9 aminoacizi să fie absorbiți (valină, lizină, metionină, fenilalanină etc.). Deși sunt toți prezenți în proteinele animale, unii lipsesc din proteinele vegetale. Marea majoritate a proteinelor vegetale nu prezintă toți aminoacizii esențiali, doar quinoa face excepție (conține proteine complete, adică toți cei 9 aminoacizi esențiali). Din fericire, în cazul în care combini o cereală cu o leguminoasă (2/3 din prima, 1/3 din cea de-a doua), vei obține întotdeauna cei 9 aminoacizi esențiali.

- *Concentrează-te pe legumele proaspete,* deoarece conțin tot ce ai nevoie pentru a neutraliza aciditatea generată de alte alimente. Asigură-te ca acestea să reprezinte aproximativ jumătate din masa ta, cealaltă jumătate fiind alcătuită din puține proteine, o porție de leguminoase (fasole albă, fasole fava, linte etc.) și o porție de cereale nerafinate. Salate, supe, legume la cuptor sau înăbușite... Ai de unde alege. Consumă și fructe, dar într-o cantitate rezonabilă (două

porții pe zi), pentru a nu crește prea mult aportul de zahăr. Un sfat simplu pentru a-ți optimiza aportul de vitamine și de minerale: schimbă culoarea legumelor și a fructelor pe care le consumi. Aceasta este determinată de micronutrienți: betacarotenul le colorează în portocaliu, antocianii în violet, licopenul în roșu, mineralele în verde... Dacă îți schimbi dieta în mod regulat, îți poți îmbogăți mesele fără prea mult efort.

- *În ceea ce privește grăsimile, acestea au un impact foarte mic asupra acidității,* cu excepția celor care conțin niveluri ridicate de omega 3, având un efect antiinflamator. Alegerea ta va fi dictată de natura lor și de calitatea acizilor grași pe care îi conțin (vezi pagina următoare).
- *Ca regulă generală, consumă cu precădere produse proaspete, locale și de sezon.* Evită mâncărurile „gata de consum" puse la dispoziție de către industria agroalimentară. În general, toate produsele industrializate și prelucrate (sosuri, supe, produse de patiserie, cereale pentru micul dejun, dulciuri etc.) sunt acide, din cauza tratamentelor care le-au modificat structura și a numeroșilor aditivi pe care îi conțin (inclusiv zahărul, chiar și în cazul mâncărurilor sărate).
- *Nu te alarma: scopul nu este de a-ți impune o dietă strictă,* care să excludă total alimentele prea acidifiante. Tot ceea ce trebuie să faci este să limitezi consumul zilnic al acestor produse și, mai ales, să înveți să le combini cu produse alcalinizante, pentru a-ți ajuta organismul să lupte împotriva excesului de aciditate. De exemplu, în cazul în care chiar ai poftă de ursuleți gumați, fă-o la ora gustării și, la următoarea masă, mănâncă numai legume. Este doar o mică schimbare de obiceiuri!

UN INDICE PENTRU A TE AJUTA

Pentru a te ajuta, există un indice, PRAL, care măsoară potențialul acidifiant al alimentelor (vezi anexa 2, p. 195). Nu ezita să verifici potențialul acidifiant al alimentelor pe care le consumi în raport cu această listă. În acest fel, vei învăța să eviți alimentele al căror PRAL este prea ridicat și să combini alimentele cu un PRAL cu un indice moderat sau foarte scăzut. Important este potențialul acidifiant global al alimentelor pe care le consumi.

Hrănește-ți nervul vag

Conținutul craniului nostru, precum și întregul sistem nervos, are nevoie imperioasă de oxigen și de zahăr. Grăsimile, mai precis acizii grași esențiali din grăsimile vegetale, sunt necesare celulelor cerebrale și celulelor nervoase. Acești acizi grași sunt lanțuri de atomi de carbon cu o configurație diferită. Există și acizi omega 3, 6 și 9, iar dintre aceștia, omega 3 lipsește cel mai mult. Cu toate acestea, ei au o acțiune antiinflamatoare, care este foarte utilă pentru a compensa inflamația silențioasă cauzată de funcționarea defectuoasă a nervului vag. Acești acizi omega 3 sunt, de asemenea, esențiali pentru reînnoirea membranei celulare. Cu cât membranele neuronale sunt mai bogate în lipide, cu atât schimburile intercelulare se realizează mai ușor și mai fluid.

Atunci când vine vorba de vitamine, creierul nu este mai prejos. Are nevoie de vitamine din grupul B (în special B6, 9 și 12) și de vitamine antioxidante (A, C și E, care îl protejează împotriva radicalilor liberi). În sfârșit, acesta consumă o mulțime de minerale, începând cu magneziu, care, combinat cu calciul, favorizează trecerea impulsurilor nervoase între celule. Vitaminele din grupa B se găsesc, în principal, în leguminoase, cereale inte-

grale și fructe de mare, în anumite legume verzi. Magneziul se găsește în legumele uscate, în fructele uscate, în fructele de mare și în legumele cu frunze verzi. În ceea ce privește omega 3, vei găsi acest acid în uleiurile vegetale și în peștele gras.

Sfaturi practice

- *Pentru a-ți menține creierul și sistemul nervos într-o stare de fericire, adoptă o alimentație variată,* bogată în fructe și legume proaspete, pentru conținutul lor de vitamine, minerale și antioxidanți.
- *Nu uita de fructele uscate (nuci, migdale),* care sunt deosebit de bogate în magneziu și acizi grași omega 3. Totodată, ia în considerare și legumele uscate, care reprezintă o sursă excelentă de minerale antistres.
- *Alege uleiurile vegetale* de bună calitate și peștele gras, pentru a-ți optimiza aportul de acizi grași esențiali.
- *În ceea ce privește proteinele,* optează pentru carnea slabă (în special carnea de pasăre) și pentru fructele de mare (pește, moluște și crustacee). Sau chiar o combinație de cereale și leguminoase care îți vor garanta, de asemenea, un aport adecvat de aminoacizi esențiali.
- *Pentru a-i oferi creierului tău glucidele de care are atâta nevoie,* alege cerealele integrale pentru a evita un aport brusc de carbohidrați urmat de scăderea glicemiei, ceea ce solicită excesiv pancreasul. Evită zaharurile simple (zaharuri rafinate, dulciuri, băuturi răcoritoare etc.).
- *După cum vezi, principiile alimentare sunt foarte ușor de aplicat,* fie că este vorba de a te proteja împotriva acidității sau de a-ți hrăni sistemul nervos. Ce noroc!

O CHESTIUNE DE PREZENȚĂ...

Nu reușești să mănânci întotdeauna într-o atmosferă ideală. Nu-ți faci timp pentru tine, nu-ți iei liber de la muncă, mănânci într-o atmosferă zgomotoasă... Toate acestea nu sunt favorabile digestiei și, prin urmare, nici asimilării corecte a nutrienților esențiali pentru sănătatea sistemului nervos. Așadar, încearcă, pe cât posibil, să-ți acorzi o pauză reală, chiar și una scurtă. Nu mânca în fața televizorului sau cu o carte în mână. Fii conștient de senzațiile pe care le provoacă mâncarea (gust, miros etc.). Și, mai presus de toate, fă-ți timp să mesteci corect. Nu este nevoie să numeri, nu pune presiune pe tine. Încearcă doar să rămâi atent la senzațiile tactile pe care ți le trimit țesuturile gurii și așteaptă până când îmbucătura este suficient de lichidă înainte de a înghiți. Este doar un obicei pe care trebuie să-l dobândești și îți este de două ori benefic, deoarece, pe lângă faptul că-ți îmbunătățește asimilarea meselor, te va ajuta și să rămâi atent la senzațiile tale.

Ai grijă de microbiota ta

Bacteriilor intestinale nu le place excesul de aciditate internă (vezi mai sus, p. 86). Acest lucru se întâmplă, în mare parte, ca urmare a erorilor alimentare (prea multe alimente acidifiante, prea puține alimente alcaline). În schimb, anumite alimente contribuie la îmbogățirea microbiotei. Regimul alimentar este, prin urmare, instrumentul nr. 1 pentru a asigura menținerea acesteia.

Anumite medicamente pot, de asemenea, să perturbe bacteriile prietenoase, în special antibioticele care „ucid" microbii fără a le distinge foarte bine. Dacă iei medicamente, acordă o atenție deosebită microbiotei tale care este deja sub atac. În sfârșit, stresul și emoțiile violente contribuie la dezechilibrul florei intestinale, iar anumite bacterii indispensabile nu sunt deloc

compatibile cu tensiunea nervoasă, mai ales din cauza acidității pe care aceasta o provoacă. Din fericire, este nevoie doar de câteva măsuri simple antistres (relaxare, respirație etc.) efectuate în mod regulat (în fiecare zi) pentru a menține această prețioasă populație.

Sfaturi practice

- *Consumă probiotice.* Aceste alimente conțin bacterii care îți pot reînnoi flora intestinală. Este cazul alimentelor fermentate: iaurturile, bineînțeles, dar și brânza proaspătă, varza murată (varza), măslinele, castraveciorii etc. Toate aceste alimente sunt modificate de o drojdie sau de o ciupercă înainte de a fi consumate. La fel se întâmplă și atunci când consumi anumite tipuri de bere (cu moderație), coaja brânzeturilor fermentate, alimentele fermentate pe bază de soia (miso, tofu)...
- Iaurtul rămâne cel mai utilizat aliment probiotic. Pentru a-l obține, se adaugă două bacterii (*Lactobacillus bulgaricus* și *Streptococcus thermophilus*) care se pun în lapte pentru a provoca fermentarea. Aceste bacterii rămân vii în produsul final și ajung direct în intestin atunci când mănânci iaurtul. Alege iaurtul simplu, pentru a evita toți aditivii care se găsesc în iaurturile cu fructe (începând cu zahărul). Iaurturile îmbogățite conțin bacterii suplimentare (cel mai adesea, *bifidus* sau *L-casei*) cu proprietăți speciale. Primele au, mai degrabă, un efect de îmbunătățire a tranzitului, în timp ce celelalte stimulează imunitatea. De aceea, cel mai bine este să le alternezi.
- *Consumă și prebiotice.* Acest termen se referă la alimentele care conțin fibre naturale (în principal, inuline), pe care

bacteriile intestinale le adoră. Deoarece organismul uman nu le poate digera, acestea ajung direct în intestin, unde bacteriile se ospătează cu ele. Vei găsi aceste fibre în multe fructe și legume: banane, anghinare, topinambur, sparanghel, cicoare, praz, ceapă, andive etc. Evită să gătești prea mult aceste alimente, deoarece inulinele nu sunt rezistente la căldură.

Atenție: unele persoane au dificultăți în a tolera aceste fibre (cunoscute sub numele de FODMAP), provocând balonare și disconfort intestinal. În acest caz, trebuie să reduci dozele până când găsești echilibrul potrivit.

- *Variază-ți dieta.* Este foarte simplu și întotdeauna eficient. Flora ta, ca și sistemul tău nervos și întregul tău organism, adoră varietatea.
- *Pentru a-ți suplimenta aportul nutrițional,* fă o cură regulată de capsule probiotice (vezi pagina următoare).

BĂUTURI PENTRU MICROBIOTA TA

Anumite preparate lichide sunt deosebit de apreciate de bacteriile intestinale. Este cazul chefirului, o băutură preparată din apă, suc proaspăt de fructe sau lapte, pe care o poți prepara singur prin adăugarea „boabelor de chefir", care conțin bacterii și drojdie (disponibile în magazinele de produse naturiste și bio).

Aceste semințe variază în funcție de felul cum dorești să prepari chefirul, și anume cu apă (sau suc de fructe) sau cu lapte. Rapid și ușor de preparat, chefirul produce o băutură delicioasă, ușor carbogazoasă și conține o mulțime de bacterii proaspete, foarte benefice pentru intestin.

Fă o cură de suplimente alimentare

După cum sugerează și numele lor, suplimentele alimentare îți „completează" dieta pentru a optimiza funcționarea corpului și a psihicului (întrucât cele două sunt întotdeauna strâns legate). Pentru a te asigura că nervul vag primește un aport nutrițional complet, ia în mod regulat suplimente alimentare.

Aceste produse pot fi bazate pe un singur micronutrient (o cură de vitamina C, de vitamine B, de magneziu sau zinc etc.). Altele combină mai multe ingrediente complementare care acționează în mod coordonat pentru a atinge același obiectiv. De exemplu, există suplimente care ajută la combaterea oboselii, a insomniei, a problemelor digestive, a efectelor stresului etc. Depinde de tine să alegi în funcție de nevoile tale.

În Franța și, în general, în Europa, întreprinderile care produc suplimente alimentare trebuie să respecte un set foarte strict de sarcini care să garanteze calitatea produselor. Pe de altă parte, în alte țări (cum ar fi India și China), există mult mai puține obligații. Ca urmare, produsele nu au întotdeauna calitatea așteptată. Prin urmare, evită să cumperi suplimente alimentare din alte țări de pe internet, deoarece nu există nicio garanție de calitate. Preferă produsele fabricate de laboratoarele europene.

Sfaturi practice

- *Ia suplimentele alimentare în cure de 3-4 săptămâni,* cu o pauză de cel puțin o săptămână între ele. În mod ideal, ar trebui să ții o cură la fiecare schimbare de sezon. Suplimentele alimentare preferate de nervul vag: magneziu, omega 3 și vitaminele B. Și să nu uităm de probiotice.
- *Pentru magneziu,* alege o formă ușor de asimilat (bisglicinat, citrat etc.) sau chiar o formulă care să conțină mai

multe forme de magneziu. Astfel, vei avea cele mai mari șanse de asimilare a acestui mineral.

- *Pentru omega 3,* alege uleiurile de pește din apele reci ale mării, care conțin anumiți acizi omega 3 specifici, foarte utili pentru menținerea fibrelor nervoase.
- *Din când în când, fă o cură de un complex care combină vitamine din grupul vitaminelor B.* Toate acestea sunt implicate în buna funcționare a sistemului nervos. Vitaminele B1 și B6 contribuie la sănătatea generală a sistemului nervos. Vitamina B3 contribuie la calitatea circulației impulsurilor nervoase între celulele nervoase și cerebrale. Vitamina B5 ajută organismul să combată mai eficient efectele nocive ale stresului. Vitamina B9 este direct implicată în producția neurohormonilor cerebrali esențiali pentru somn. Asta doar pentru a menționa doar câteva exemple.
- *Nu uita de cura de probiotice,* din când în când, pentru a-ți îngriji flora intestinală.

MOMENTUL POTRIVIT

Ca regulă generală, cel mai bine este să iei suplimentele în timpul mesei, pentru ca acestea să fie metabolizate în același timp cu alimentele. O singură excepție: produsele probiotice care ar trebui luate în afara orelor de masă.

Bea apă și ceaiuri din plante

Este o regulă de bază a unei vieți sănătoase: trebuie să bei suficient de multă apă. Este singura băutură de care ai nevoie. Acestui lichid benefic îi poți adăuga plante medicinale adaptate

la situația ta și la simptomele declanșate de substimularea nervului vag (vezi explicațiile privind fitoterapia, p. 134).

Poți, bineînțeles, să iei aceste plante în capsule (extracte uscate de plante) sau în fiole (extracte lichide). Acestea sunt perfecte atunci când nu ai timp să prepari un ceai de plante adevărat. Dar acasă, atunci când ai timp, fă efortul de a prepara un ceai de plante. Nu numai că vei obține toate beneficiile ingredientelor active ale plantelor, dar vei căpăta și un obicei care se va înrădăcina în tine tot repetându-l. De exemplu, dacă prepari un ceai de plante în fiecare seară și îl savurezi în liniște între cină și ora de culcare, acest ritual al ceaiului de plante va deveni treptat parte din rutina ta. După câteva săptămâni, simplul act de a-ți scoate ceainicul sau cana preferată va vorbi direct cu celulele creierului tău chiar înainte de a bea prima înghițitură.

Sfaturi practice

- *Bea în jur de un litru și jumătate de apă în fiecare zi.* Aceasta este o medie, nu o normă. Fiecare dintre noi are nevoi specifice de apă, legate de metabolism (unele organisme au nevoie de mai multă apă decât altele), dar și de stilul de viață, de dietă, de activitatea fizică, de condițiile exterioare (caniculă, de exemplu)... Așadar, înainte de toate, observă-te pentru a afla care este ritmul tău ideal de a bea.
- *Pentru a evita orice greșeală, obișnuiește-te să bei înainte de a-ți fi sete,* pentru că setea semnalează deja un deficit de apă. În medie, ai nevoie de 8 pahare de dimensiuni normale de apă la temperatura camerei (de preferință apă de izvor), pe care ar trebui să le consumi pe parcursul zilei.
- *Ceaiurile din plante, care te însoțesc zilnic,* sunt incluse în acest „litru și jumătate" recomandat. Acestea te ajută să

bei lichide înainte de a-ți fi sete și oferă întreaga eficacitate a principiilor active pe care le conțin (vezi explicațiile detaliate privind fitoterapia, p. 134).

- *Există două tehnici diferite de preparare a ceaiurilor din plante medicinale:* infuzia și decoctul. Infuzia presupune scufundarea plantelor în apă clocotită (după ce a fiert apa) și lăsarea la infuzat timp de câteva minute înainte de a fi strecurate. Această metodă poate fi folosită pentru cele mai fine părți ale plantei (flori, frunze, muguri etc.). Pentru a face un decoct, se scufundă plantele în apă rece, apoi se aduc la fierbere și se lasă să fiarbă câteva momente (timpul depinde de fiecare plantă în parte) înainte să iei ceainicul de pe foc și să filtrezi plantele. Așa se prepară părțile mai lemnoase și mai tari ale plantelor: ramuri, rădăcini, scoarță etc.
- *Alege plantele în funcție de nevoile și de așteptările tale.* Ai de ales între plante digestive, analgezice, antistres, anxiolitice și hipnotice... Ai la dispoziție destule pentru a-ți alina majoritatea problemelor! (Vezi la p. 134 câteva plante prescrise în mod obișnuit pentru ameliorarea simptomelor legate de activitatea nervului vag.)

PLANTE VERSUS MEDICAMENTE

La fel ca și celebra aspirină, majoritatea medicamentelor sunt fabricate prin „copierea" ingredientelor active din plante. Ceea ce permite acestor produse să acționeze mai repede și mai puternic decât plantele, lucru esențial atunci când circumstanțele necesită o acțiune rapidă.
Dar această eficacitate sporită are prețul efectelor secundare. În cazul plantelor, câteva zeci (sau chiar sute) de ingrediente active se completează și se potențează reciproc într-un mod care inhibă reacțiile nedorite.

Într-un medicament, un singur ingredient activ nu poate realiza o astfel de performanță, ceea ce lasă loc pentru efecte secundare.
Așadar, ori de câte ori este posibil, preferă plantele pentru tratarea simptomelor comune și în profunzime a afecțiunilor cronice (cum ar fi cele cauzate de lipsa stimulării nervului vag). Și păstrează medicamentele pentru situații care necesită o acțiune mai puternică și mai rapidă.

Practică regulat exerciții fizice

Nu putem repeta suficient de des: activitatea fizică regulată constituie garanția sănătății și a longevității. Este, de asemenea, un atu esențial atunci când dorești să-ți activezi nervul vag pentru a reechilibra activitatea sistemului nervos autonom. Pentru început, intensitatea exercițiilor fizice trebuie să fie moderată. Ea poate fi apoi crescută pe măsură ce progresezi. De exemplu, mersul pe jos sau înotul lent timp de 15 minute, apoi crești la 20, 30 de minute... Până când ești capabil să mergi, să înoți, să mergi cu bicicleta... timp de 45 de minute fără a simți oboseala.

Sfaturi practice

- *Alege o activitate care îți face plăcere* (preferabil în aer liber). După o jumătate de oră de exerciții fizice, corpul secretă endorfine, hormonii senzației de bine (liniștitoare, euforice și care ameliorează durerea). Așadar, rezistă suficient de mult timp pentru a beneficia de ele.
- *Începe întotdeauna sesiunea cu o încălzire:* întinde-te, încălzește-ți ușor mușchii, mergi sau aleargă cu pași mici... Apoi intensifică efortul timp de cel puțin 20 de minute înainte de a încetini treptat ritmul pentru ultimele 10 minute. În total, asta înseamnă 40 de minute.

- *Nu uita să te hidratezi în timpul exercițiilor fizice.* Transpirația provocată face ca organismul să piardă multă apă și este esențial să-ți refaci rezervele pe măsură ce ședința avansează.
- *Trei ședințe pe săptămână reprezintă o medie bună.* Dar, dacă reușești să ții pasul cu o ședință pe zi, este minunat!
- *Dacă faci deja ceva care îți aduce satisfacție, continuă.* Nu schimba nimic și fă-o cu regularitate. Dacă nu ești genul sportiv, gândește-te la activități care nu par a fi sporturi: plimbări în natură, plimbări cu bicicleta (vezi caseta de mai jos)... Chiar și o sesiune bună de treburi casnice sau de grădinărit reprezintă un antrenament bun!

A VENIT TIMPUL SĂ ALEGI

Ai la dispoziție multe activități fizice din care să alegi. Dar nu uita că nu trebuie neapărat să cauți ceva de făcut. O plimbare în pădure sau pe malul mării este de ajuns...

Plimbare. Nimic mai simplu decât atât: pune un picior în fața celuilalt și pornește! Cu toții știm cum să mergem. Și totuși, nu profităm suficient de această activitate simplă, gratuită, disponibilă tuturor. Este păcat, pentru că, pe lângă numeroasele sale beneficii (cardiovasculare, digestive, respiratorii, musculare, eliminatorii, psihoemoționale, antiinflamatoare etc.), activează nervul vag mai mult decât orice activitate. Potrivit unui studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea din Sterling[1] din Scoția (unul dintre numeroasele studii), o jumătate de oră de plimbare pe zi poate reduce nivelul de stres, de anxietate și scade riscul de a intra în depresie. Așadar, nu ezita: mergi pe jos!

[1] Acest studiu, ce a reunit rezultatele a 8 studii anterioare care au implicat mai mult de 300 de pacienți, a fost publicat în foarte respectata revistă *British Journal of Sports Medicine*.

Mergi cu bicicleta. Aceasta este o altă activitate fizică foarte ușor de făcut. Tot ce îți trebuie este o bicicletă și o pistă de biciclete sau un drum de țară. Mersul pe bicicletă aduce rapid relaxare fizică și mintală, precum și beneficii similare cu mersul pe jos. Dacă locuiești într-un oraș, optează pentru o bicicletă de interior.

Înot. Simplul act de a-ți scufunda corpul în apă îți ușurează sistemul musculoscheletic. Creierul se eliberează de o parte din munca de adaptare la verticalitate (el este cel care gestionează în mod constant informațiile trimise de corpul tău pentru a-ți menține poziția). Apa induce o relaxare rapidă: sistemul simpatic se liniștește și sistemul parasimpatic se trezește. Apa sărată de mare face corpul mai ușor decât apa dulce. Dacă locuiești aproape de mare, profită din plin de ea, imediat ce temperatura apei este suportabilă. În cazul în care ești departe de mare (sau atât timp cât apa este prea rece pentru tine), mergi la o piscină în timpul orelor de deschidere pentru public (anumite ore sunt rezervate pentru grupurile școlare).

Respiră, respiră, respiră...

De cele mai multe ori, respiri cu gura închisă. Aerul intră și iese din corpul tău prin nas. Și ai dreptate! Ai experimentat deja: atunci când nasul îți este blocat de o răceală, respiri spontan pe gură. Este greu să faci altfel. Dar, foarte repede, o senzație de uscat invadează cavitatea bucală. Acest lucru se întâmplă ca urmare a faptului că gura nu este concepută pentru a respira, cu excepția momentului când cavitățile nazale sunt blocate. Dimpotrivă, mucoasele care căptușesc pereții nazali sunt prevăzute cu fire mici de păr care reține praful, polenul și alți intruși. Acesta este singurul lucru care nu va ajunge în plămâni. În plus, aerul este umidificat și încălzit pe măsură ce trece prin nas, ceea ce îi permite să ajungă în plămâni la o temperatură și la o umiditate

potrivite. Așadar, fă întotdeauna exercițiile de respirație folosind nasul, cu excepția unui prim oftat profund la începutul exercițiului.

Există sute de exerciții de respirație care aparțin diferitelor tehnici. Iată câteva exerciții rapide și ușoare pentru a te ajuta să începi. Apoi, depinde de tine să-l alegi pe cel care ți se potrivește cel mai bine.

Sfaturi practice

- **Respirație liniștitoare.** Această respirație poate fi folosită ca bază pentru alte exerciții de respirație, de relaxare și emoționale sau de gestionare a emoțiilor. Ea are un efect general asupra organismului și a tensiunii nervoase.
  - ➔ *Începe prin a respira lung*, apoi oftează cu gura deschisă. Poți închide ochii, dacă acest lucru te ajută să te concentrezi asupra senzațiilor interne.
  - ➔ *Închide gura și inspiră pe nas*, calm, numărând în minte până la 3. După aceea, expiră, tot pe nas, numărând până la 6.
  - ➔ *Repetă de zece ori, apoi încetinește ritmul*: inspiră, numărând mintal până la 4, apoi expiră numărând până la 8. Nu uita să rămâi concentrat pe respirație și la senzațiile corpului tău.
  - ➔ *Repetă de zece ori, apoi încetinește din nou ritmul*: inspiră, numărând până la 5, apoi expiră, numărând până la 10.
  - ➔ *Continuă în acest fel, astfel încât ciclul complet să dureze aproximativ 5 minute.* Nu te forța. Asigură-te doar că respiri puțin mai lent cu fiecare exercițiu, până când ai găsit viteza potrivită. Dacă la început ți se pare greu să

respiri lent, respectă ceea ce-ți spune corpul și continuă să respiri în cel mai lent ritm care ți se potrivește.

➔ *Acest exercițiu durează aproximativ 5 minute.* Repetă-l de trei ori pe zi.

- **O respirație antistres.** Anglo-saxonii numesc acest exercițiu „SB2" (*Stress breaking breathing* sau *antistres*, ceea ce înseamnă „o respirație care întrerupe stresul"). Acesta este rezultatul cercetărilor în domeniul neuroștiințelor aplicate. Faptul de a inspira pe o nară și de a expira pe cealaltă întărește conexiunea dintre respirație și creier, ceea ce previne un dezechilibru între cele două ramuri ale sistemului nervos autonom (simpatic și parasimpatic).

➔ *Începe cu o inspirație lungă,* apoi suspină profund.

➔ *Blochează nara stângă cu degetul mare stâng,* apoi inspiră prin nara dreaptă, numărând încet până la 3. Expiră în același mod, tot prin nara dreaptă. Repetă de trei ori.

➔ *Apoi dă drumul la nara stângă și blocheaz-o pe cea dreaptă cu degetul mijlociu* (fără a schimba mâna). Inspiră prin nara stângă numărând încet până la 3. Expiră în același mod, tot prin nara stângă.

➔ *Eliberează nara dreaptă* și blocheaz-o din nou pe cea stângă pentru a expira prin nara dreaptă, numărând până la 6.

➔ *Continuă în acest fel, alternând între cele două nări* (inspiră prin cea stângă și expiră prin cea dreaptă) timp de aproximativ 5 minute înainte de a reveni la respirația normală.

➔ *Acest scurt exercițiu poate fi repetat* de mai multe ori în timpul zilei, ori de câte ori simți nevoia.

O CHESTIUNE DE ALTERNANȚĂ

Țesuturile care căptușesc cavitățile nazale și sinusurile urmează un ciclu care se repetă la intervale cuprinse între o oră și cinci ore. Ele se umflă pe o parte, apoi pe cealaltă. Întotdeauna ai o parte mai deschisă decât cealaltă. Poți observa acest lucru doar atunci când ai mucoasele inflamate: în cazul unei răceli, ai senzația că ai nările blocate alternativ de faptul că sunt umflate. Acest ciclu poate explica în parte faptul că, în timpul somnului, te întorci de pe o parte pe cealaltă pentru a putea respira prin ambele nări.

Cântă!

Nu avem deseori ocazia să recomandăm pentru o sănătate bună o activitate atât de creativă, distractivă și plăcută. Și totuși, acest sfat este serios! Cântatul este o activitate care-i face bine nervului vag. Acest fapt este evident, fiind implicată respirația, iar cântatul este ca și cum ai face un exercițiu de respirație pe o perioadă de timp. Apoi, vibrațiile sonore din spatele gâtului „masează" țesuturile laringelui și ale faringelui care sunt inervate direct de nervul vag. Așadar, nu este o coincidență că te simți bine după ce cânți: relaxat, revigorat, împlinit...

Sfaturi practice

- *Nu este nevoie să te înscrii la un curs pentru a cânta.* Poți să faci acest lucru la duș sau în mașină (cu toată vocea!), cu familia sau cu prietenii...
- *Cu toate acestea, dacă dorești să ai o bază tehnică,* poți lua câteva lecții de la un profesor de canto. El te va învăța cum să-ți folosești vocea (pentru a nu o obosi) și, mai ales, cum

să-ți controlezi respirația. Asta va fi o abilitate benefică pentru nervul vag chiar și atunci când nu cânți.

- *Încearcă să te alături și unui cor.* Există mii de astfel de coruri peste (muzică clasică, gospel, jazz, pop-rock etc.). Este interesant pentru cei care se tem să cânte fals sau cărora nu le place vocea lor, pentru că faptul de a fi într-un grup ajută la mascarea imperfecțiunilor.

SUNETUL MANTRELOR

Mantrele sunt utilizate pe scară largă în societățile orientale. O mantră este o frază care se repetă la nesfârșit, ajutând la inducerea unei stări de calm mintal. Cea mai cunoscută mantră este „Om-ma-ni-pad-me-Om" a tibetanilor. Nu există nimic folcloric, pentru că actul de a repeta o formulă simplă, făcând-o să rezoneze în spatele gâtului, exercită un fel de masaj asupra țesuturilor gâtului și, prin urmare, asupra nervului vag. Mai mult, repetarea unei mantre îți permite să-ți scurtcircuitezi gândurile, astfel încât pacea mintală poate fi obținută mai rapid. Formula a fost testată de mii de ani!

Relaxează-te

Dacă există un singur obiectiv de care ar trebui să te ții ca de ochii din cap, acesta este: relaxează-te cel puțin de două ori pe zi (dimineața și seara) și chiar mai mult dacă dorești. Unele relaxări necesită timp, pe când altele sunt mai rapide. Alege în funcție de dorințele tale, de timpul pe care îl ai la dispoziție, de nevoile tale din acel moment... Variantele de unde să alegi sunt foarte generoase și, cu siguranță, vei găsi ceva care să-ți placă. Iată câteva exerciții cu titlu de exemplu.

Sfaturi practice

- **Relaxare de bază**. Acest exercițiu se concentrează, în primul rând, pe relaxarea fizică. Abia după aceea te relaxezi psihic, când corpul este liniștit. Poți practica această relaxare dimineața, când te trezești, pentru a-ți începe ziua în liniște. Dacă o faci seara, riști să adormi înainte de a termina exercițiul, devenind atunci o practică ce induce somnul.
  - ➔ *Stai întins pe pat.* Corpul îți este foarte relaxat, capul îți este așezat pe saltea sau pe o pernă joasă. Stai cu ochii închiși.
  - ➔ *Începe prin a respira calm* fără să te încordezi. Apoi, păstrând același ritm de respirație, contractă mușchii gambei (drept și stâng). Concentrează-ți atenția asupra senzațiilor pe care le ai.
  - ➔ *Apoi, eliberează tensiunea* de care ai devenit conștient. Continuă în același mod, contractând și eliberând coapsele, fesele, abdomenul, antebrațele, brațele, umerii, gâtul și fața. Pentru ca acest exercițiu să fie eficient, trebuie să simți ce-ți spune corpul atunci când îți încordezi mușchii. Doar devenind conștient de tensiunile pe care le simți vei putea să le eliberezi în mod eficient.
  - ➔ *Întregul exercițiu durează între 10 și 15 minute.* Atunci când ai nevoie de calm în timpul zilei, exersează stând jos și concentrându-te numai asupra brațelor și a umerilor sau a picioarelor și a coapselor…

- **Scanarea completă a corpului.** Acest al doilea exercițiu merge mai în profunzime în corp. Nu este vorba doar de relaxare, ci și de a-ți armoniza toate funcțiile vitale. Pe lângă faptul că te vei relaxa, te va ajuta să te reconectezi cu

zone ale corpului pe care le-ai neglijat. Este foarte eficient la nivel neurometabolic și neurotisular.

- *Stai așezat, în aceeași poziție ca pentru exercițiile de respirație* sau întins pe pat dacă practici scanarea seara. Asigură-te că trupul este relaxat și închide ochii.
- *Inspiră, spunând mintal, fără să te grăbești*: „Inspir și știu că inspir." Apoi ține-ți respirația și spune-ți în minte: „Îmi țin respirația și știu că îmi țin respirația." În cele din urmă, expiră încet, spunând mintal: „Expir și știu că expir" (expirația este de două ori mai lungă decât inspirația).
- *Repetă această secvență de 5 ori* pentru a ancora ritmul regulat al respirației. Apoi imaginează-ți o sferă frumoasă de lumină caldă și liniștitoare. Coloreaz-o în cea mai dulce, benefică și caldă culoare pentru ochii tăi: albă, aurie, albastră, portocalie...
- *Continuă să respiri în același ritm.* Fraza pe care o pronunți se va schimba. Mai întâi, inspiră și spune-ți: „Inspir lumină și știu că inspir lumină." Încearcă să vizualizezi cum lumina blândă îți invadează sistemul respirator. Apoi, ține-ți respirația, repetându-ți: „Îmi țin respirația și înmagazinez această lumină."
- *În cele din urmă, expiră în timp ce propulsezi în minte* lumina în picioare, zicând mintal: „Expir și trimit această lumină în picioarele mele."
- *Repetă această respirație, întotdeauna în același ritm și cu aceleași fraze.* Doar ultima frază se schimbă, pentru că vei trimite lumina succesiv în glezne, picioare, pelvis, abdomen, torace, spatele, mâini, brațe, umeri, gât și, în cele din urmă, în cap.
- *Corpul tău este acum complet umplut de lumină.* Te simți invadat de un sentiment de bucurie, de încredere și de stare

de bine. Exersează câteva cicluri de respirație, concentrând lumina în plex, ca și cum ai forma o minge. Această zonă va primi apoi toată bucuria, bunăvoința și tandrețea.

➔ *În cele din urmă, cu o ultimă respirație,* lasă această lumină interioară să se răspândească în tot corpul tău, iar apoi în exterior în întreaga cameră. Încheie cu o expirație profundă.

- **O relaxare „specială a nervului vag".** Acest exercițiu, inspirat de coerența cardiacă, este conceput pentru a crea o stare de armonie între neuronii din creier și cei din inimă. Îmbunătățește echilibrul dintre simpatic și parasimpatic spre folosul nervului vag.
  - ➔ *Începe prin a respira calm și profund* fără a te forța, fără a număra, cu ochii închiși, până când simți că te relaxezi. Apoi, fără să schimbi ritmul respirației, imaginează-ți că aerul nu mai intră și nu mai iese pe nas, ci prin inimă. Ca și cum aceasta ar avea un mic orificiu asemănător unei guri.
  - ➔ *Continuă să respiri astfel* până când simți o căldură sau un fel de expansiune în piept. În acest moment, neuronii care îți umplu cutia craniană au intrat în coerență cu neuronii cardiaci. Profită de această stare de coerență neurocardiovasculară pentru a trimite mesaje către inimă și creier. Acestea le vor primi „tare și clar".
  - ➔ *Fără să-ți schimbi ritmul respirației* sau concentrarea asupra inimii, spune-ți mintal: „Simt cum nervul meu vag se activează ușor și se întoarce la locul său de drept."
  - ➔ *Continuă exercițiul, repetând acest antifon pentru cel puțin 10 minute.* Poți repeta acest exercițiu de mai multe ori pe zi atunci când te simți deosebit de încordat sau când

simptomele tale se intensifică. Efectul său va fi din ce în ce mai rapid.

FIZICE SAU MINTALE?

Toate practicile despre care vorbim aici au un impact atât asupra fizicului, cât și asupra minții. Amintește-ți că nimic nu acționează doar asupra corpului sau doar asupra psihicului. Dar anumite gesturi (respirația, mâncatul, detoxifierea etc.) au, mai întâi, un impact fiziologic înainte de a stabili o rezonanță psihoemoțională. În cazul relaxării, este invers: are mai întâi un impact psihoemoțional, urmat de o repercusiune fizică. Același lucru este valabil și pentru gestionarea emoțiilor.

Împacă-te cu emoțiile tale

Dacă te obișnuiești să faci în fiecare zi un exercițiu emoțional, vei schimba rapid impactul emoțiilor asupra corpului și minții tale în beneficiul nervului vag. Există numeroase tehnici care oferă exerciții psihoemoționale. Exercițiile de mai jos au fost bazate pe descoperirile neuroștiinței aplicate.

Sfaturi practice

- **„Mașina de spălat emoțiile".** Acest prim exercițiu este conceput să deprogrameze „reziduurile" neurometabolice ale emoțiilor tale din timpul zilei pe măsură ce ele ți se întipăresc în corp și în psihic. Prin urmare, este recomandabil să îl practici o dată pe zi, de preferință seara, la culcare. Dar poți, de asemenea, să-l faci după-amiaza târziu când te întorci acasă, după activitățile de peste zi.

➔ *Întinde-te pe spate în pat*, cu capul sprijinit pe o pernă joasă. Pune-ți o mână pe stomac pentru a-ți „simți" respirația și cealaltă mână pe inimă. Închide ochii.

- ➔ *Apoi derulează ce s-a întâmplat în acea zi* de la momentul prezent înapoi la momentul în care te-ai trezit.
- ➔ *Atunci când îți vine în minte un eveniment plăcut* (un cadou, un compliment, o întâlnire amabilă, o surpriză plăcută, un moment plăcut etc.), fixează-ți atenția asupra lui pentru câteva secunde, spunându-ți în minte: „Simt acest sentiment plăcut și îl păstrez în mine."
- ➔ *Atunci când îți vine în minte un eveniment neplăcut* (o ceartă, o polemică, o spaimă, o supărare etc.), concentrează-ți atenția asupra lui pentru câtva timp, repetându-ți mintal: „Sunt conștient de ceea ce s-a întâmplat și știu că mă voi descurca mai bine data viitoare."
- ➔ *În toate cazurile, încearcă să rămâi spectator al situației.* Scopul nu este de a te face să o retrăiești din punct de vedere emoțional. În prima săptămână, acest lucru va fi dificil, deoarece vei avea tendința de a te întoarce la acele senzații (mai ales dacă sunt neplăcute). Dar o vei face cu tot mai multă lejeritate. Și cu cât îți vei observa mai mult viața (ca și cum te uiți la un film), cu atât mai mult emoțiile negative vor trece prin tine fără să se înregistreze.
- ➔ *Când ai terminat, zâmbește și lasă acest zâmbet să-ți curgă prin tot corpul.* În timpul nopții, „înregistrarea neuroemoțională" a emoțiilor tale negative va fi atenuată suficient de mult pentru a nu-ți mai slăbi sistemul nervos și creierul.

- **Exercițiul zâmbetului**. Acest al doilea exercițiu este foarte rapid și poți să-l faci ori de câte ori dorești, inclusiv o dată dimineața când te trezești pentru a-ți înveseli ziua. Așa cum spunea un înțelept: „Uneori, bucuria mea îmi pro-

voacă zâmbetul, alteori zâmbetul meu îmi provoacă bucuria." Așadar, zâmbește pentru a-ți crea sau a-ți amplifica bucuria interioară, spre bucuria nervului tău vag!

- *Tocmai te-ai trezit* și ești încă întins în pat. Respiră calm, complet și adânc de câteva ori.
- *Cu ochii închiși, pune-ți un zâmbet pe buze* (mintal și fizic).
- *Apoi, în timp ce respiri*, adu-ți zâmbetul până la creier. Încearcă să „simți" acest zâmbet scăldându-se în interiorul cutiei craniene, transmițând un sentiment de bucurie și o stare de bine.
- *După aceea, mută acest zâmbet mintal* în jos pe brațe, pe trunchi, pe abdomen, pe picioare. Acesta ar trebui să „curgă" prin întregul corp.
- *Expiră adânc și deschide ochii.* Ești gata să-ți începi ziua cu bucurie și cu seninătate. Acest exercițiu îți va lua mai puțin de un minut.
- *În timpul zilei*, dacă simți că ai nevoie să-ți „întărești" bucuria de a trăi, exersează acest lucru stând oriunde jos sau în picioare. Odată ce te-ai obișnuit, vei avea nevoie doar de câteva secunde pentru a simți zâmbetul în tot corpul.

PLĂCUTE SAU NEPLĂCUTE?

Știai că doar „culoarea" unei emoții nu determină amploarea impactului acesteia asupra metabolismului și a sistemului tău nervos? Emoțiile pozitive și plăcute ne pot afecta atunci când sunt bruște și intense. Câștigarea unui jackpot la jocurile de noroc, de exemplu, reprezintă un stres major, la fel ca și faptul de a fi promovat sau de a te căsători. Așadar, nu uita să te relaxezi chiar și după o multitudine de vești bune!

Masează-ți gâtul și picioarele

Masajul este un ajutor eficient atunci când dorești să îmbunătățești stimularea nervului vag. Poți face masaje într-un salon de înfrumusețare sau realizate de către un terapeut (vezi explicații detaliate la p. 126). De asemenea, poți să te obișnuiești să practici automasajul sau chiar să vă masați în familie unii pe alții. Este imposibil să-ți faci singur un masaj complet. Dar este posibil să-ți concentrezi atenția asupra unor zone specifice care sunt implicate în mod special în funcționarea nervului vag. Pentru o mai mare eficiență, efectuează aceste masaje cu un ulei vegetal adăugat la un ulei esențial calmant (vezi exemplele de la p. 142).

Sfaturi practice

- **Masajul gâtului**. Nervul vag curge de-a lungul gâtului, pe partea din spate. Pentru a-l stimula, tot ce trebuie să faci este să-l atingi și să palpezi această zonă cât mai des posibil.
  - ➔ *Încrucișează-ți mâinile în față,* apoi ridică-ți brațele și pune-ți degetele întrepătrunse pe ceafă, cu coatele larg depărtate.
  - ➔ *Cu vârful degetelor, frământă* ușor întreaga ceafă, menținând coatele bine depărtate, astfel încât să întinzi umerii.
  - ➔ *Continuă timp de câteva minute.* Repetă cât mai des, ori de câte ori vrei.

- **Masajul picioarelor**. Tălpile picioarelor sunt bogat inervate, iar stimularea lor are un efect de reglare a sistemului nervos, sangvin, metabolic și energetic.
  - ➔ *Începe prin a-ți masa întregul picior,* de la gleznă până la degete, pentru a-l relaxa.

- *În continuare, concentrează-te asupra tălpii piciorului.* Maseaz-o începând cu pernuțele de la baza degetelor, mergând apoi spre călcâi. Când dai peste un punct tensionat sau dureros, apasă în jos până când senzația neplăcută dispare.
- *Pentru un efect maxim,* folosește 1 lingură de ulei vegetal în care ai pus 5 picături de ulei esențial de neroli.
- *Termină cu un masaj mai ușor* al întregului picior, apoi treci la cealaltă parte.

GÂNDEȘTE-TE LA COPII!

În medicina tradițională indiană, masajul face parte din rutina zilnică încă de la o vârstă fragedă. Se face masaj în familie. Bebelușii sunt masați de la naștere și în toată perioada cât ei cresc. Tradiția ayurvedică are dreptate. Copiii au nevoie să fie și ei „atinși". Așadar, masează-i. Este un cadou pentru nervul lor vag și îi și ajută la protejarea acestuia de efectele dăunătoare ale stresului. În schimb, îi poți ruga să-ți facă și ei un mic masaj!

Nu uita să râzi cu prietenii

Acest ultim sfat este departe de a fi cel mai puțin important! Pentru că interacțiunea socială și râsul se află în centrul stării tale de bine și al sănătății. Se știe că râsul are multe virtuți: aprofundează respirația, calmează mintea, emoțiile, liniștește sistemul cardiovascular, reduce tensiunea arterială, crește producția de hormoni ai plăcerii și ai bucuriei... Cu atât mai bine dacă râzi împreună cu cei apropiați, într-un spirit de încredere și complicitate, aceste efecte se vor amplifica de zece ori. Suntem ființe sociale și ne dezvoltăm prin intermediul altor persoane. Să nu uiți acest lucru...

Sfaturi practice

- *Încearcă yoga râsului.* Este vorba de o tehnică ce te învață să râzi „la comandă" pentru a transforma acel chicotit vesel într-o veritabilă armă antistres.
- *Joacă-te!* Ca adult, ai tendința de a uita partea jucăușă a vieții. Ești prea ocupat să-ți gestionezi viața, însă acest lucru este o greșeală. Doar pentru că te „joci", nu înseamnă că uiți de seriozitatea situației. Așadar, organizează jocuri de cărți, Monopoly sau Trivial Pursuit. Invită-ți prietenii la petreceri la care să iei cu tine bile de Pentaque sau mingi de fotbal. Totul este permis!
- *Nu ai mulți prieteni prin preajmă?* Înscrie-te la un club de lectură, un club de teatru, un club sportiv etc. Cu siguranță, vei găsi acolo persoanele potrivite.

PRACTICI DE SUSȚINERE

Iată câteva practici terapeutice care au un rol în stimularea nervului vag. Unele dintre aceste practici (osteopatie, acupunctură etc.) îți vor prelungi eforturile. Altele pot fi integrate în programul tău zilnic (sofrologie, meditația mindfulness etc.). În ceea ce privește efectele benefice ale plantelor sub toate formele lor, acestea îți vor fi prietene în ameliorarea simptomelor tale (vezi mai sus, p. 95). Alegerea îți aparține!

Acupunctura: acele armoniei

OBIECTIV: NERVUL VAG

Reechilibrarea globală a nervului vag – tratamentul simptomelor (somn, digestie, anxietate, angoasă etc.).

Acupunctura, un descendent direct al medicinei tradiționale chinezești, reprezintă un instrument de prim rang pentru menținerea nervului vag. Este cea mai utilizată terapie energetică în Franța. În Orient, ea este practicată de mii de ani. În Occident, abia în anii 1930, un consul francez detașat în China, Georges Soulié de Morand, a publicat prima lucrare serioasă despre acupunctură. De atunci, acupunctura a devenit o practică nobilă.

Astăzi, există mii de studii clinice serioase care confirmă eficacitatea acestei practici ciudate ce constă în plantarea unor tije metalice foarte fine în locuri precise de pe corp. În China, multe spitale folosesc acupunctura ca parte a serviciilor de sănătate pe care le oferă.

Conform principiilor medicinei chineze, corpul este animat de energie vitală, Chi (sau Qi), care „hrănește" toate organele, circulând de-a lungul unor canale numite „meridiane". Acestea sunt marcate de sute de puncte precise care sunt toate „porți de acces", acționând asupra fluxului de energie. Starea ta de sănătate este legată de circulația armonioasă a acestei energii universale.

Atunci când aceasta încetinește sau este blocată într-un loc, au loc disfuncții. Pentru a restabili starea de sănătate, trebuie să restabilești o circulație fluidă și regulată a energiei. Acesta este scopul acupuncturii. Cu toate acestea, diverse experimente au arătat că acupunctura acționează și asupra rețelei nervoase. Acest lucru explică efectul său uneori surprinzător asupra durerii. Așadar, nu este deloc neașteptat faptul că acupunctura este neprețuită în menținerea nervului vag într-o stare bună.

Tulburările cauzate de disfuncții ale nervului vag sunt, prin urmare, o țintă foarte bună pentru acupunctură. De exemplu, boala Crohn, o patologie inflamatoare cronică ce afectează peretele intestinal, parțial legată de funcționarea nervului vag. Cer-

cetătorii de la Universitatea din Nürnberg, Germania, au studiat pacienți care suferă de această boală. Două grupuri de pacienți au fost observate timp de o lună. În primul grup, pacienții au fost supuși unor ședințe regulate de acupunctură (zece în total). În cel de-al doilea, aceștia au primit doar injecții superficiale administrate în mod aleatoriu pe corp. Rezultatul: pacienții din primul grup au observat o reducere semnificativă a simptomelor, dar cei din al doilea grup nu au văzut același lucru. Această ameliorare s-a păstrat și șase luni mai târziu.

Sfaturi practice

- Acupunctura nu este o specialitate recunoscută de facultăți. Cel care practică această tehnică este fie medic generalist care a urmat un curs de perfecționare, fie un terapeut care nu este medic și care are o pregătire în medicina chineză.
- În medie, o ședință de acupunctură durează aproximativ o oră. O singură ședință îți poate face foarte bine. Dar pentru a menține nervul vag pe termen lung, planifică-ți o ședință o dată pe lună sau chiar trimestrial.

Auriculoterapia: acupunctura urechii

OBIECTIV: NERVUL VAG

Reechilibrarea globală a nervului vag – tratamentul durerii, insomnie, constipație etc.

Ca și sora sa mai mare, acupunctura, auriculoterapia ajută la calmarea nervului vag. La începutul anilor 1950, Paul Nogier, medic în Lyon, a fost abordat de un pacient care i-a povestit o întâmplare ciudată: acesta susținea că un vindecător îi calmase o

sciatică foarte dureroasă arzându-i urechea. Intrigat, medicul și-a îndreptat atenția asupra acestui organ și a încercat să-i deslușească secretele. Așa a luat naștere auriculoterapia, o formă de medicină reflexă care tratează prin stimularea punctelor situate pe pavilionul urechii, pe tragus și pe lobul urechii.

Paul Nogier nu mai este printre noi, dar fiul său, dr. Raphaël Nogier, continuă să lucreze pentru dezvoltarea și recunoașterea auriculoterapiei. Deși a luat ființă în Franța, această tehnică energetică a fost recunoscută chiar de chinezi ca făcând parte din medicina chineză.

Nu uita: nervul vag are o ramură auriculară care controlează senzațiile din anumite zone ale urechii externe. Așadar, este ușor de înțeles cum, prin înțepătura acelor în pavilionul urechii, auriculoterapeutul poate interveni direct asupra acestei căi nervoase. Stimularea anumitor puncte îmbunătățește circulația de-a lungul acestei ramuri a nervului vag, ceea ce ajută la activarea acestuia. Auriculoterapia are reputația de a fi eficientă în ameliorarea afecțiunilor dureroase și în renunțarea la fumat. Ea este la fel de eficientă în tratamentul unui număr de tulburări funcționale legate de nervul vag: insomnie, dureri de cap, constipație etc.

Sfaturi practice

- Auriculoterapia este practicată nu numai de medici, ci și de alți profesioniști din domeniul sănătății, cum ar fi moașele. Practicianul începe prin detectarea punctelor sensibile care dezvăluie o perturbare a nervului vag. Apoi, stimulează aceste puncte prin ace, prin masarea lor, prin încălzirea lor cu raze infraroșii sau prin utilizarea unui stimulator electric. Fiecare punct este considerat un mic

complex neurovascular care combină o arteră, un canal limfatic și un nerv. O ședință durează în jur de 45 de minute.

- Pentru o acțiune punctuală, sunt suficiente două până la patru ședințe. Pentru întreținere, programează-ți o ședință pe lună sau la două luni.

Reflexologia: din cap până în picioare!

OBIECTIV: NERVUL VAG

Reechilibrarea globală a nervului vag – tratament pentru toate tipurile de simptome legate de dezechilibrul acestuia.

Aceasta este o tehnică foarte practică atunci când vrei să-ți ameliorezi funcționarea nervului vag, deoarece poate fi realizată acasă sub formă de automasaj (vezi mai sus, p. 111), dar și cu un terapeut care va avea o abordare mult mai precisă și eficace. Aceste două metode se îmbină pentru o stare de bine a nervului vag.

Cunoscută în Orient de mii de ani, reflexologia face parte din practica de zi cu zi în India, China și Japonia. Abia în zorii secolului al XX-lea, această tehnică de masaj al picioarelor (și, în mai mică măsură, al mâinilor) și-a făcut loc în Occident. Un medic american, dr. Fitzgerald, a făcut cunoștință cu masajul picioarelor în timpul unei călătorii în Orient. La întoarcerea lui acasă, el a continuat să practice această metodă. A pipăit, a căutat și a experimentat până când, în cele din urmă, a desenat o hartă a zonelor reflexe. Apoi și-a dat seama că această hartă corespundea foarte mult cu cele folosite de către orientali timp de mii de ani.

Reflexologia se bazează pe un principiu simplu: tălpile picioarelor și palmele mâinilor sunt acoperite cu puncte reflexe care corespund diferitelor organe ale corpului. Acestea sunt punctele de pornire și din care circulă energia vitală. Prin urma-

re, este posibil ca, prin masarea acestor puncte reflexe, să le activezi atunci când sunt prea lente, să le încetinești atunci când sunt prea intense și să îndepărtezi blocajele și stagnările nedorite... Dar reflexologia nu se oprește aici. Din punct de vedere anatomic, tălpile picioarelor sunt foarte bine irigate și inervate.

Ele conțin o adevărată pânză de păianjen de fibre nervoase, vase de sânge și canale limfatice. Atunci când îți masezi tălpile picioarelor, stimulezi, de asemenea, și canalele circulatoare, limfatice și, mai ales, sistemul nervos. Într-o bună ședință de reflexologie, aceste două dimensiuni (energetic și neurocirculator) lucrează împreună pentru a determina o îmbunătățire rapidă a stării de bine.

În cartea sa, *Activate Your Vagus Nerve*[2], dr. Navaz Habib explică: „Un raport de cercetare arată că la 30, apoi la 60 de minute după o ședință de reflexologie, variabilitatea cardiacă[3] a fost mai mare și tensiunea arterială mai scăzută." Aceasta este dovada că tehnica a stimulat nervul vag.

Sfaturi practice

- Un reflexolog poate fi un medic, un podolog, un terapeut sau un naturopat. O ședință de reflexologie începe cu un masaj general al picioarelor. Apoi, reflexologul stimulează talpa piciorului, concentrându-se pe zonele tensionate sau

[2] Publicată de Ulysses Press, în 2019.

[3] La un adult sănătos, ritmul cardiac este cuprins între 60 și 100 de bătăi pe minut în repaus. Această activitate este controlată direct de nervul vag. „Rata de variabilitate cardiacă" se referă la variația ritmului de bătăi ale inimii. Atunci când nervul vag funcționează în mod normal, această rată acoperă un interval destul de larg, deoarece inima nu are probleme în a reveni la ritmul său normal după un efort. În schimb, atunci când nervul vag este încetinit, inima are dificultăți în a încetini, iar rata de variabilitate devine mai îngustă.

dureroase. Această senzație indică o disfuncție energetică într-un organ sau într-o regiune a corpului. Stimularea acestor puncte ajută la restabilirea echilibrului.

- Reflexologia ameliorează stresul și nervozitatea, dar și durerile de cap, insomnia, problemele digestive, constipația etc. Sunt atât de multe aplicații care demonstrează clar acțiunea sa de stimulare a nervului vag. O ședință pe lună poate fi necesară pentru o reechilibrare eficientă. Ulterior, o ședință la fiecare șase luni poate fi suficientă.

Qi gong: starea de bine în mișcare

OBIECTIV: NERVUL VAG

Reechilibrarea globală a circulației energetice – reechilibrarea globală a sistemului nervos (inclusiv a nervului vag) – îmbunătățirea principalelor simptome, în special a tulburărilor de somn și oboseală.

Orice persoană al cărei sistem nervos autonom este dezechilibrat ar face bine să practice Qi gong, deoarece este vorba de o disciplină energetică care ajută sistemul nervos, în general, și nervul vag, în special. Această disciplină tradițională chineză combină activitatea fizică, meditația și exercițiile energetice. Practicarea Qi gong ajută la armonizarea circulației energiei vitale în organism... Cu alte cuvinte, această practică fizică globală nu numai că relaxează și calmează mintea, dar poate, de asemenea, să amelioreze o serie de afecțiuni comune legate de funcționarea nervului vag.

Este imposibil de urmărit originea Qi gong-ului. Această disciplină, care este atât o artă marțială, cât și o terapie, este la fel de veche precum cultura chineză. Ea constă într-o serie de posturi statice sau în mișcare executate lent și cu atenție. Este atât o

practică zilnică a stilului de viață, cât și un instrument de tratament. În China, există spitale specializate în care Qi gong-ul face parte din tratamentul zilnic.

Exercițiile Qi gong acționează asupra circulației energiei prin stimularea sau prin calmarea fluxului de energie în unul sau mai multe meridiane. Mișcările sunt întotdeauna netede și suple și nu se pune niciodată problema să te forțezi la nivel muscular sau articular. Qi gong-ul nu este, așadar, o activitate sportivă, chiar dacă practica sa regulată are efecte fizice incontestabile.

În anul 2007, 12 studii clinice au arătat că Qi gong-ul are efecte pozitive asupra hipertensiunii arteriale. Alți cercetători au studiat variațiile producției substanțelor imunitare (globule albe, mediatori imunitari etc.). Rezultatul a fost că această producție crește la persoanele care fac asta în mod regulat, îmbunătățindu-și apărarea împotriva agresorilor microbieni.

Qi gong acționează și asupra durerii cronice, a insomniei, a durerilor de cap, a tulburărilor digestive sau respiratorii etc. În sfârșit, la nivel psihoemoțional, Qi gong ajută la îmbunătățirea rezistenței la stres și reglează starea de spirit. Sunt atâtea efecte care arată că, dincolo de impactul energetic, practica regulată a Qi gong-ului acționează asupra echilibrului sistemului nervos, mai ales la nivelul nervului vag.

Sfaturi practice

- Pentru început, este indicat să exersezi cu un maestru care îți va corecta mișcările și posturile, astfel încât să te obișnuiești să le faci corect. După aceea, poți continua acasă sau în natură.
- Qi gong trebuie practicat într-o stare de calm interior apropiată de meditație. Concentrarea pe gesturi și pe res-

piratie îți permite, mai întâi, să te relaxezi: ritmul respirator se calmează, bătăile inimii încetinesc...

- În cazul unei probleme specifice de origine energetică, exercițiile vor fi alese de profesor într-un mod mai riguros, conform efectului pe care vrei să-l obții.

Yoga: echilibrul pe ordinea de zi

OBIECTIV: NERVUL VAG

Reechilibrarea globală a sistemului nervos – tratamentul problemelor cardiovasculare (inclusiv hipertensiune arterială) – ameliorarea altor simptome.

Practica regulată a tehnicii yoga este un instrument zilnic care combină relaxarea, respirația și munca energetică. E suficient să spunem că reprezintă o activitate ideală pentru cei al căror nerv vag este substimulat. Termenul „yoga" provine din rădăcina sanscrită *yug*, care exprimă ideea de unificare. El precizează clar scopul acestei practici tradiționale indiene: unirea corpului și a spiritului, a fizicului cu mintalul (chiar și cu latura spirituală, pentru cei care doresc), pentru a face parte din armonia universală. Această disciplină veche de o mie de ani constituie unul dintre fundamentele culturii indiene. Se bazează pe posturi fizice prelungite, controlul respirației și concentrarea mintală.

„Yoga este o metodă care vizează calmarea gândurilor automate, a emoțiilor care ne afectează, pentru a ne ajuta să ne regăsim seninătatea, explică Lionel Coudron, medic și profesor de yoga, fondator al Asociației de Medicină și Yoga. Yoga constituie, mai presus de toate, o metodă al cărei obiectiv este să te sprijine să fii mai bun în pielea ta, în corpul tău, în mintea ta." Această rearmonizare globală duce la ameliorarea multor tulburări lega-

te de stres și de disfuncția nervului vag. Yoga ameliorează stresul, reglează funcția cardiovasculară și tensiunea arterială, îmbunătățește digestia, calmează tulburările articulare, tratează insomnia sau durerile de cap, liniștește durerile cronice...

Respirația este baza practicii. Învățând să stăpânești respirația, reușești să-ți menții posturile mult timp, să te concentrezi și să-ți calmezi agitația mintală. Posturile în sine acționează ca automanipulări blânde care promovează buna funcționare a organismului. În plus, fiecare acționează, mai ales, asupra anumitor funcții și asupra circulației energiei vitale. Yoga este o modalitate excelentă de optimizare a funcționării nervului vag, în principiu, prin controlul respirației.

Sfaturi practice

- Yoga se practică cu un maestru, fie în grup, fie în sesiuni individuale. Între două sesiuni, continui să exersezi singur acasă. Eficacitatea acestei tehnici depinde de regularitatea cu care o practici. Poți practica yoga la orice vârstă (inclusiv copiii și cei foarte bătrâni), pentru că nu are contraindicații. Este suficient ca posturile să fie alese în funcție de abilitățile și de nevoile persoanei și să fie predate de un profesor bine pregătit.
- Există multe forme de yoga, unele fizice, altele mai relaxante sau spirituale. Cele mai practicate în Franța sunt Hata yoga, destul de fizică, și yoga Nidra, care este mai aproape de o formă de relaxare.

Osteopatia: corpul ca întreg...

OBIECTIV: NERVUL VAG

Eliminarea zonelor de tensiune care afectează circulația informațiilor din nervul vag – reechilibrarea și îmbunătățirea globală a simptomelor.

Acționând direct asupra nervului vag, practica osteoarticulară este indicată în special persoanelor care prezintă disfuncții la acest nivel. Astfel, rezultă o ameliorare rapidă a principalelor simptome, în special a durerii, a tulburărilor digestive și a tulburărilor de somn.

Povestea spune că, în anii 1830, Andrew Taylor Still, pe atunci în vârstă de aproximativ zece ani, suferea de migrene severe, însoțite de greață. Într-o zi de criză, s-a întins, sprijinindu-și ceafa pe un leagăn făcut din frânghii groase. Imediat, migrenele și greața au dispărut. A continuat timp de 20 de ani acest tratament improvizat, înainte de a se întreba din ce motiv această tehnică este eficientă.

Apoi a emis următoarea ipoteză: îmbunătățirea stării sale s-ar putea explica prin solicitarea nervilor occipitali și a venelor craniului. O altă poveste oferă o versiune diferită a deducțiilor lui Still. Care dintre ele să fie adevărată? Nimeni nu știe. Important este că s-au pus bazele osteopatiei empirice după multe încercări și erori.

Este vorba de o tehnică care consideră corpul ca pe un întreg reunind oasele, țesuturile articulare, mușchii, dar și viscerele, glandele endocrine, țesuturile conjunctive, sistemul nervos, sistemul circulator, sistemul limfatic etc. Toate aceste elemente sunt interdependente. În concluzie, orice dezechilibru la nivelul uneia dintre părți afectează întreg ansamblul.

Sănătatea constă în funcționarea armonioasă a fiecărei părți și a echilibrului dintre toate componentele. Astfel, un dezechilibru în statura osteoarticulară poate provoca tulburări organice. Prin corectarea dezechilibrului, osteopații restabilesc armonia generală, inclusiv cea funcțională.

Cam atât pentru descrierea generală. În ceea ce privește nervul vag, principiile sunt mai precise. În acest context, se pune

accentul pe oase, craniu și vertebrele cervicale. Pentru că nervul vag, să ținem minte, este unul dintre nervii cranieni și circulă în cutia craniană, coborând apoi de-a lungul gâtului între vena jugulară și carotidă. Mișcările efectuate de osteopat sunt întotdeauna ușoare, precise și se efectuează cu multă blândețe, niciodată dureroase.

Pentru a stimula nervul vag în mod specific, osteopatul se concentrează doar pe manevrarea diferitelor oase craniene și cervicale, pentru a restabili armonia „mecanismului respirator primar". Craniul uman prezintă în permanență mișcări imperceptibile pentru toată lumea, cu excepția unui osteopat specializat în acest domeniu. Aceste mișcări foarte ușoare permit circulația lichidului cefalorahidian care scaldă creierul și măduva spinării. Este vorba aici de un element suplimentar din arsenalul acestor practicanți care ameliorează durerile posturale și articulare (la asta ne gândim mai întâi atunci când vorbim despre osteopatie), dar și migrenele, tulburările digestive, insomnia etc. La fel se întâmplă și în cazul tulburărilor funcționale legate direct de nervul vag!

Sfaturi practice

- Osteopații sunt instruiți în școli private recunoscute de stat. Pot fi medici, fizioterapeuți sau pot practica doar osteopatia.
- Ca parte a întreținerii nervului vag, este suficient să faci una sau două ședințe pe an. În cazul unei probleme mai specifice care implică această cale nervoasă, câteva ședințe suplimentare pot fi de ajutor, cel puțin la început.

Etiopatia: manipularea organelor

OBIECTIV: NERVUL VAG

Deblocarea nervului vag – deblocarea activității organelor împiedicată de substimularea nervului vag – ameliorarea simptomelor principale, în special cele digestive.

Pentru persoanele al căror nerv vag prezintă un dezechilibru la nivelul sistemului simpatic/parasimpatic, etiopatia constituie o soluție adecvată, întrucât această tehnică manuală face posibilă deblocarea atât a nervului vag, cât și a tuturor organelor pe care le inervează.

Etiopatia s-a născut în Franța. Creatorul său, Christian Trédaniel, a inventat termenul pornind de la rădăcinile *aïta*, care înseamnă „cauză", și *pathos*, adică „suferință". Rudă apropiată a osteopatiei, această tehnică prezintă o latură suplimentară: pe când osteopatia intervine numai asupra sistemelor musculare și osteoarticulare, etiopatia adaugă manipulări asupra organelor în sine, în special asupra celor din cavitatea abdominală (stomac, intestin, ficat, pancreas etc.). Etiopatia vizează mai întâi identificarea cauzei inițiale a tulburărilor și a durerilor, apoi tratarea lor în așa fel încât să trezească „potențialul vital original" (PVO) al pacientului, potențial garant al sănătății.

Acest potențial vital este unic, diferit pentru fiecare și se modifică în timp, adaptându-se la îmbătrânirea fiziologică a organismului. Din punctul de vedere al etiopatiei, sănătatea depinde de respectul scrupulos al „potențialului vital original", oricare ar fi acesta. Potrivit creatorului său, mecanica umană nu produce de la sine tulburări în felul cum funcționează (în afara anumitor boli genetice grave).

Prin urmare, boala este întotdeauna rezultatul unei cauze externe: șoc traumatic, poluare, alimentație inadecvată, șocuri

emoționale... Și totuși, majoritatea acestor cauze afectează funcționarea nervului vag și încetinesc transferul informațiilor pe care le transmite. Așadar, manipulările etiopatului contribuie la stimularea activității nervului vag, vizând organele în sine.

Sfaturi practice

- Există, în Franța, o școală recunoscută care pregătește etiopați. Ei exersează în cabinet, precum alți terapeuți.
- În cazul unei probleme specifice (digestive, circulatoare, pulmonare, dureroase etc.), pot fi necesare mai multe ședințe pentru a obține un rezultat de durată. În cazul întreținerii, este suficient să faci una sau două ședințe pe an.

Masajele: pace prin atingere

OBIECTIV: NERVUL VAG

Îmbunătățirea tuturor simptomelor legate de stres (anxietate, depresie, tulburări digestive, dificultăți respiratorii sau cardiovasculare etc.).

A masa, a se masa, a fi masat... Masajul ar trebui să fie un obicei pentru fiecare dintre noi, indiferent de starea nervului vag, deoarece constituie un adevărat instrument terapeutic. Pielea este un organ în sine, cel mai mare și mai greu din corpul uman. Foarte inervată și vascularizată, pielea este legată de lumea exterioară: ne protejează împotriva atacurilor și oferă informații despre ceea ce se întâmplă în jur (temperatură, texturi etc.). În același timp, este strâns înrudită cu ceea ce se întâmplă în interiorul corpului: contribuie la menținerea temperaturii interne, la respirație, participă la apărarea imunitară și activitatea hormonală, depozitează anumiți nutrienți...

Nu e de mirare, așadar, că simplul fapt de a atinge pielea, a o frământa, a o mângâia... are repercusiuni asupra întregii funcți-

onări corporale? Mai ales că atingerea este primul simț dintre toate simțurile. Înainte de opt săptămâni, în timp ce embrionul măsoară doar 3 cm, acesta este deja capabil să reacționeze la stimulări tactile. Stimulări care continuă pe toată durata sarcinii, fiecare mișcare făcută de mamă având efecte pe pielea fătului prin lichidul amniotic.

Relația cu nervul vag? Toate masajele, indiferent de originea și de tehnica lor, au un efect liniștitor și relaxant. Reprezintă baza. La sfârșitul unei sesiuni, respirația este mai calmă și mai adâncă, bătăile inimii încetinesc, tensiunea arterială scade... Stresul diminuează, parasimpaticul se înviorează. Toate acestea contribuie la stimularea nervului vag, ameliorându-i starea și eliminând o parte din tensiunea care îl afectează. Consecința previzibilă: tulburările comune legate de suprastimularea sistemului simpatic încep să dispară.

Sfaturi practice

- Există multe tehnici de masaj, toate foarte codificate. Ele diferă în funcție de originea lor. Masajul suedez, dezvoltat la începutul secolului al XIX-lea, formează baza multor metode actuale al căror impact este preponderent osteoarticular. Aceasta este deja o etapă, deoarece faptul de a dizolva tensiunea din mușchi și țesuturile articulare face posibilă efectuarea unui prim pas pe drumul spre relaxare.
- Alte masaje merg mai departe, precum masajul energetic chinez (Tui-Na) care pune accentul pe circulația energiei, sau masajul ayurvedic, derivat din medicina tradițională indiană, care încearcă să armonizeze la nivel global toate părțile individului.
- Un masaj trebuie efectuat întotdeauna într-un loc liniștit și plăcut. Maseurul trebuie să fie în formă, calm psihic și

deschis către persoana masată care, la rândul său, trebuie să aibă încredere absolută în el. Pentru a-ți menține sănătatea și pentru a-ți îmbunătăți funcționarea nervului vag, programează o ședință pe lună. În restul timpului, optează pentru automasaje sau masaje în familie.

- Acasă, folosește un ulei de masaj pe care îl vei pregăti tu însuți, amestecând, în 100 ml de ulei vegetal de bază (sâmbure de caise, avocado, migdale dulci, germeni de grâu, argan etc.), între 10 și 12 picături dintr-un ulei esențial pe care îl vei alege conform așteptărilor tale (vezi exemple p. 142). Gesturile tale vor fi mai fluide și mai eficiente.

Sofrologia: mai mult decât relaxare!

OBIECTIV: NERVUL VAG

Reechilibrarea globală a sistemului nervos – ameliorarea simptomelor legate de stres (durere, tulburări de dispoziție, insomnie etc.).

Toată lumea cunoaște, în esență, sofrologia dentară sau obstetrică orientată spre tratamentul durerii. Însă sofrologia merge mai departe, mai ales pentru cei care suferă de substimularea nervului vag. Ajută la calmarea tuturor dificultăților care apar.

Sofrologia a fost dezvoltată în anii 1960 de către un psihiatru spaniol, dr. Alfonso Caycedo. Ea este puternic inspirată de hipnoză și de relaxarea tradițională, dar și de disciplinele orientale, ca zen sau yoga. Urmărește modificarea stării conștiente cu scopul de a relaxa tonusul muscular, de a calma mintea și de a conduce gândul către tărâmuri pozitive. Primul beneficiu este reducerea efectelor stresului.

Sofrologia urmărește să inducă o stare de relaxare profundă, la jumătatea drumului dintre veghe și somn. Această „relaxare dinamică" reprezintă punctul de plecare al procesului sofrolo-

gic. Eliberează toată tensiunea fizică și focalizează atenția asupra senzațiilor trupești. Apoi terapeutul profită de această stare pentru a întări elementele pozitive ale psihicului, astfel încât să le ancoreze profund. În același timp, el distrage subiectul de la emoțiile negative (anxietate, frică etc.) și de la senzațiile corporale neplăcute (jenă, durere etc.).

Sofrologia este cunoscută de către publicul larg ca fiind un remediu împotriva durerii. Însă este vorba de o tehnică care dă rezultate bune și în cazul tuturor tulburărilor funcționale legate de stres sau de conflicte interioare, care afectează echilibrul psihoemoțional. Acestea sunt boli și dezechilibre legate, direct sau indirect, de activitatea nervului vag. Într-un mediu cu mai puțin stres, mai puțină anxietate, mai puțină tensiune nervoasă, acest nerv își recapătă un nivel mai bun de activitate, ceea ce are ca rezultat ameliorarea multor simptome.

Sfaturi practice

- Sofrologia poate fi practicată cu un terapeut sau singur acasă (urmând sfatul unei cărți sau al unui program audiovizual). Cel mai eficient este să începi cu câteva sesiuni cu un terapeut specializat care este atent la solicitările specifice ale fiecărui pacient, evaluează nevoile acestora și construiește o bază de unde pacientul să-și poată continua, apoi, drumul fără el. Acest cadru integrează inducții (cuvinte, imagini, simboluri) alese în funcție de nevoile persoanei, putând să „vorbească" cu partea profundă a psihicului său.
- O sesiune începe întotdeauna cu relaxarea (pe baza respirației). Apoi această stare (cunoscută ca „sofronică") este utilizată pentru a transmite mesaje. Atunci când procesul

este bine ancorat, este suficient să te gândești la o imagine sau la un cuvânt pentru ca inducțiile, adânc înscrise, să se reactiveze imediat.

Meditația mindfulness: calea spre calm

OBIECTIV: NERVUL VAG

Reechilibrarea globală a nervului vag – tratamentul simptomelor (somn, digestie, anxietate, angoasă etc.).

Meditația mindfulness este din ce în ce mai populară! Și e bine că se întâmplă așa, pentru că această tehnică, atunci când este practicată zilnic, este de mare ajutor pentru cei al căror nerv vag suferă prea puternic de stres.

Tehnicile de meditație sunt comune în practici orientale: budism tibetan, zen, hinduism... Aceste meditații au puncte similare: respirația, încetinirea fluxului gândurilor, concentrarea asupra senzațiilor corporale, asupra momentului prezent... Meditația mindfulness este o versiune occidentală simplificată și codificată cu precizie. S-a născut în Statele Unite, sub îndrumarea unor medici (printre care și prof. Jon Kabat-Zin) dornici să elibereze tehnicile orientale de îmbrăcămintea lor culturală pentru a-și păstra esența.

Mindfulnessul permite ca atenția să fie concentrată pe momentul prezent, „deconectând" mintea de la toate solicitările exterioare. Cu toții am experimentat asta repede, atunci când suntem, în același timp, relaxați și concentrați pe senzații plăcute, ca atunci când contemplăm un foc în șemineu sau dansul peștilor într-un acvariu. Dar acest fapt durează doar câteva secunde sau chiar câteva minute, cel mult. Meditația de mindfulness îți permite să găsești această stare interioară la cerere pentru a profita de beneficiile sale, în special în gestionarea stresului.

Pentru a face acest lucru, înveți, mai întâi, să te concentrezi asupra momentului prezent: ceea ce simți în corpul tău, emoțiile care apar, ideile care sunt haotice... Este vorba să observi fără a judeca (cutare lucru este prea mult sau prea puțin) și, mai presus de toate, fără să aștepți nimic. Aici este cheia. Astfel, încetul cu încetul, intri într-o relație diferită cu tine însuți: corpul și funcționarea lui, mintea și peregrinările sale, emoțiile și tulburările lor, dar și reacțiile spre lumea exterioară.

Treptat, identifici gândurile, le reperezi pe cele care sunt temporare și pe cele care sunt recurente. La fel se întâmplă și cu senzațiile corporale și manifestările emoționale. Treptat, reușești să identifici tiparele de gânduri negative sau pozitive. Întotdeauna în observație neutră, fără a judeca sau a aștepta ceva în schimb. Apoi, este vorba de a scăpa de lucrurile neplăcute sau limitative fără a depune un efort de voință, fără a respinge nimic, ci lăsând să iasă la iveală lucrurile cele mai plăcute sau benefice.

Această tehnică este folosită în mediile medicale din Statele Unite, unde mai mult de 200 de spitale au integrat această practică în protocoale de tratament. Intervine, în principal, în prezența stresului și a tulburărilor care rezultă din stres: anxietate cronică, depresie, tulburări funcționale cronice (digestie, somn, oboseală etc.). De asemenea, este utilizată pentru a trata anumite tulburări cardiovasculare (în special, hipertensiune arterială) și chiar pentru a stimula răspunsurile imune în caz de infecție. Legătura cu nervul vag este evidentă!

Sfaturi practice

- Poți învăța despre meditația mindfulness în diferite feluri. Există multe cărți, programe pe internet, aplicații... care îți oferă sprijin în această aventură.

- Cu toate acestea, pentru a fi sigur că dobândești atitudinile potrivite, este de preferat să treci printr-o ucenicie cu un profesor (în grup sau singur). Câteva ședințe sunt suficiente. Apoi, poți continua singur acasă. Singura condiție este să exersezi în fiecare zi (15-30 de minute), pentru ca rezultatele să aibă efect și să dureze pe termen lung.

Coerența cardiacă: unirea capului cu inima

OBIECTIV: NERVUL VAG

Restabilirea unei bune colaborări între diferite părți ale sistemului nervos – rezistență îmbunătățită la stres și emoții puternice.

Coerența cardiacă este prietena inimii și a sistemului tău agitat. Practicată în mod regulat, îți permite să scapi foarte rapid de stările de presiune care afectează activitatea nervului vag, cu toate consecințele pe care le cunoști.

Inima este un organ extraordinar. Pe lângă faptul că ai o mică centrală autonomă care își conduce propriile ritmuri, ea are neuroni în toate punctele, asemănători cu cei din creier. Inima este, astfel, un adevărat al doilea creier, ce comunică permanent cu creierul blocat în cutia craniană și cu rețeaua nervoasă care iese din ea (începând cu nervul vag). Acesta este punctul de plecare al coerenței cardiace, o tehnică simplă menită să îmbunătățească starea de bine zilnică, dar, de asemenea, să lupte împotriva stresului și a tuturor tulburărilor care rezultă din acesta.

În centrul acestei tehnici se află noțiunea de coerență, un concept utilizat pe scară largă în știință. Schematic, atunci când un sistem este în coerență, folosește un minimum de energie pentru eficiență maximă. Dimpotrivă, atunci când nu este coerent, folosește multă energie pentru o eficiență minimă.

Atunci când aplici acest principiu în cazul inimii, constați că semnalele electromagnetice emise de activitatea electrică a inimii sunt foarte adesea inconsecvente. Cu toate acestea, câmpul electromagnetic cardiac este foarte puternic (de până la 5.000 de ori mai mult decât cel emis de creier). În interacțiunile permanente dintre aceste două construcții neuronale, inima este cea care domină. Atunci când câmpul său electromagnetic este adus în coerență, inima antrenează cu sine creierul, precum și întregul sistem nervos. În plus, câmpul electromagnetic cardiac „scaldă" și interiorul corpului. Prin urmare, fiecare dintre celulele tale este afectată de coerența sau de inconsecvența acesteia.

Faptul de a pune inima în coerență impactează, astfel, tot echilibrul fizic și psihoemoțional. Iată deci baza „coerenței cardiace", o tehnică ce se aplică, mai întâi, pentru a pune inima în coerență. Apoi profiți de această stare pentru a trimite în inimă mesaje pozitive pe care apoi le primește cu mare ușurință și le transmite rapid în creier. Odată stabilită coerența (inimă, creier, nerv vag), apar îmbunătățiri: scăderea nivelului de stres și a anxietății, reducerea anumitor simptome funcționale (somn, digestie, apetit, durere cronică etc.), stare de spirit mai bună...

Exercițiile de coerență cardiacă sunt simple și ușor de implementat. La început, durează doar câteva minute pentru ca inima „să audă" mesajul. În timp, se obișnuiește și declanșează coerența în secunde, oriunde și în orice împrejurări, la simpla „cerere mintală". Dar pentru aceasta trebuie practicată în mod regulat (10 până la 20 de minute pe zi).

Sfaturi practice

- Mai întâi, așază-te confortabil și închide ochii. Apoi respiră calm și adânc, pe un ritm regulat, imaginându-ți că res-

piratia intră și iese din corp nu prin sistemul respirator, ci direct din inimă (poți să-ți imaginezi că are o gură mică). De îndată ce un sentiment de căldură se manifestă în piept (sau un sentiment de expansiune), asta înseamnă că inima a intrat în coerență. Apoi poți profita de această stare pentru a trimite mintal la inimă, la creier și la nervul vag mesajele liniștitoare, cel mai probabil să asigure o bună funcționare fizică și psihoemoțională.

- Coerența se practică în general singur (tehnica este foarte simplă), dar este posibil să înveți de la un terapeut.

Fitoterapia: plante pentru a ajuta nervul vag

OBIECTIV: NERVUL VAG

Rezistență îmbunătățită la stres – ameliorarea simptomelor (digestive, nervoase, dureroase etc.).

Plantele medicinale (cel mai vechi medicament din lume!) oferă soluții la toate tulburările legate de dezechilibrul nervos vag, chiar și împotriva dezechilibrului în sine. Ar fi păcat să ne lipsim de eficacitatea lor ancestrală. Originea plantelor medicinale s-a pierdut în negura timpului. Medicamentele tradiționale ale lumii sunt pline de rețete pe bază de plante. Peste tot, din pădurea tropicală amazoniană până în zonele deșertice din sudul Africii, din jungla sud-asiatică spre ținuturile înghețate ale Siberiei, s-au dezvoltat grupuri sociale care și-au pus la punct propriul medicament din vegetația locală.

Această abordare cum nu se poate de empirică (încercăm, corectăm, evaluăm, îmbunătățim etc.) a durat până în secolul al XVIII-lea, când naturistul suedez Carl von Linnaeus a publicat prima lucrare care clasifică plantele folosite încă din Antichitate după virtuțile lor terapeutice. Două secole mai târziu, știința a

început, în cele din urmă, să înțeleagă modul de acțiune al acestor plante prin izolarea principiilor lor active cele mai importante.

Astăzi, marea majoritate a produselor farmaceutice de pe piață „copiază" moleculele vegetale. Prin studiul plantelor și al modului lor de acțiune, cercetătorii izolează principiile, pe care apoi le reproduc pentru a face medicamente. Ia ca exemplu digitalicul, un medicament prescris pentru a lupta împotriva anumitor afecțiuni cardiace. Frumoasa floare care a dat substanța este, totuși, foarte otrăvitoare. Dar cercetarea a făcut posibilă identificarea moleculei active pentru a elimina efectul toxic, condiționându-l în așa fel încât să-i amelioreze afecțiunile specifice.

Cu toate acestea, există diferențe importante între plante și medicamente. Primele sunt entități vii și conțin câteva sute de molecule active care acționează ca o sinergie. În cadrul aceleiași plante, mai multe principii active se amestecă și se potențează reciproc, dând naștere unei adevărate alchimii vegetale imposibil de duplicat în laborator. Nu este cazul medicamentelor. Acestea acționează mai repede (ingredientele active sunt prezente în cantități mai mari), dar au mult mai multe efecte secundare, deoarece sinergia nu funcționează. Plantele și medicamentele își au locul lor în trusa de medicamente din casă. Atunci când vine vorba de a acționa rapid pentru a opri un simptom supărător sau potențial periculos, medicamentul este necesar. Dar când discutăm de susținerea corpului ca să trăiască mai bine cu tulburări cronice, plantele joacă un rol major. Dar exact asta se întâmplă atunci când funcționarea nervului vag este afectată.

Plantele pot atenua un număr mare de tulburări. Sfera lor de predilecție constă în boli funcționale comune (probleme digestive, tulburări de somn, dificultăți cardiovasculare, afecțiuni respiratorii, tulburări hormonale etc.). În domeniul stresului, ele

ocupă un loc important. Și din motive întemeiate! Nu este recomandabil să iei în mod regulat medicamente anxiolitice sau psihotrope, deoarece provoacă dependență. Plantele, pe de altă parte, nu ridică asemenea probleme. Ele oferă un sprijin eficient care ține la distanță efectele nocive ale stresului, nervul vag fiind revigorat. Ușurat de o parte din presiunea nervoasă care îl afectează, își îmbunătățește funcționarea. Sistemul parasimpatic își recapătă drepturile și sistemul simpatic se liniștește. Simptomele dispar... Multe plante acționează la acest nivel, principalele fiind maghiranul, lavanda, floarea de tei, floarea pasiunii, valeriana, mușețelul, escholtzia, melisa, păducelul etc.

Sfaturi practice

- Plantele sunt folosite în mod tradițional în ceaiul de plante (decoct sau infuzie, în funcție de partea plantei). Mai întâi, trebuie să fie uscate, deoarece ingredientele active sunt blocate în interiorul compartimentelor mici ai căror pereți sunt din celuloză. Când îți pregătești ceaiul de plante dintr-o plantă proaspătă, căldura din apă nu este suficientă pentru a descompune celuloza. În schimb, atunci când folosești o plantă uscată, celuloza este deja crăpată prin uscare și toată eficiența plantei trece în apă. Cu cât o plantă este uscată mai devreme după cules, cu atât mai mult își păstrează eficacitatea.
- Pe lângă aceste utilizări tradiționale, acum există și alte forme galenice mai practice și compatibile cu stilul modern de viață. Există plante uscate și zdrobite ambalate în capsule, extracte lichide în fiole sau într-o sticlă dozatoare sau chiar produse care încorporează extracte din plante (unguent, gel etc.). Cu toate acestea, nu uita de vechiul

ceai de plante. Seara, acasă, fă-ți timp pentru o infuzie care va adăuga un moment de relaxare eficacității plantei.

De exemplu, iată principalele plante recomandate în acest sens.

- **Câteva plante antistres**. În perioadele deosebit de tensionate sau când te simți foarte anxios, împrietenește-te cu plantele zilnic. În restul timpului, continuă cure sezoniere. Aceste plante îmbunătățesc somnul, calmează nervozitatea, ameliorează anxietatea...
  - ➔ *Maghiranul.* Folosește 1 lingură de plantă uscată pentru o cană cu apă clocotită și lasă la infuzat timp de 5 minute înainte să o filtrezi. Această plantă este foarte eficientă în calmarea tensiunii interioare, ameliorează anxietatea și, mai presus de toate, îmbunătățește somnul. Dar poate cauza (dacă ești sensibil la ea) o somnolență neplăcută în timpul zilei. În acest caz, bea seara ceaiul de maghiran.
  - ➔ *Valeriana.* Folosește 1 lingură de plantă uscată pentru o cană cu apă rece, pune-o la fiert, apoi las-o să clocotească încet timp de 2 minute. Ia-o de pe foc și mai las-o la infuzat încă 5 minute înainte de filtrare. Această plantă este foarte eficientă pentru a neutraliza anxietatea, angoasa și depresia cauzate prin subactivarea nervului vag. De asemenea, îmbunătățește somnul.
  - ➔ *Tei.* Folosește 1 linguriță de plantă uscată pentru o cană de apă clocotită și las-o la infuzat 3 minute înainte de a o filtra. Aceasta este planta care te va însoți zilnic, deoarece, deși are proprietăți antistres și anxiolitice, nu provoacă somnolență în timpul zilei. Pregătește-ți în fiecare dimineață o sticlă de infuzie cu un litru de apă și 3 linguri de plantă uscată. Bea cu înghițituri mici în timpul zilei.

➔ *Floarea pasiunii.* Folosește 1 lingură de plantă uscată pentru o cană de apă clocotită și las-o la infuzat timp de 5 până la 6 minute înainte de filtrare. Această plantă cățărătoare are virtuți atât hipnotice, cât și liniștitoare. Tensiunea nervoasă se liniștește, iar problemele cu somnul se vor ameliora.

- **Câteva plante digestive.** Atunci când lipsa de activitate a nervului vag se manifestă prin tulburări digestive, tot la plante vei apela pentru atenuarea acestor simptome. Apropo, această îmbunătățire (pe lângă schimbarea alimentației și exercițiile de relaxare și de respirație) va avea efecte asupra nervului vag.

  ➔ *Boldoul.* Folosește 1 lingură de plantă uscată pentru o cană cu apă clocotită și las-o la infuzat timp de 6 până la 7 minute înainte de a o filtra. Frunzele acestui arbust, originar din Chile, conțin multe ingrediente active care stimulează producerea bilei și accelerarea evacuării acesteia. Boldo este, de asemenea, ușor laxativ. În cele din urmă, stimulează producția de sucuri gastrice, ceea ce îl face un excelent aliat în caz de digestie lentă. Dar atenție: planta de boldo este contraindicată pentru cei care suferă de leziuni grave ale celulelor hepatice. Dacă ai dubii, cere sfatul medicului.

  ➔ *Nalba.* Folosește 1 lingură de plantă uscată pentru o cană cu apă clocotită și las-o la infuzat timp de 5 minute. Consumă această infuzie, de preferință, între mese. Nalba calmează toate iritațiile tractului digestiv, indiferent că este vorba de reflux gastroesofagian, arsuri la stomac sau dureri intestinale. Ajută foarte mult digestia și îl poți bea chiar și în perioadele în care nu ai dureri.

- ➔ *Nalba de pădure.* Folosește 1 lingură de plantă uscată pentru o cană cu apă clocotită și las-o la infuzat 5 până la 6 minute înainte de a o filtra. Această plantă discretă, care crește aproape peste tot, este ușor laxativă (nu irită pereții intestinului) și antiinflamatoare (calmează posibilele inflamații). Deosebit de indicată atunci când subactivarea nervului vag încetinește în mod neobișnuit tranzitul.
- ➔ *Feniculul.* Folosește 3 linguri de semințe uscate pentru un litru de apă clocotită și lasă-le la infuzat 3 minute, apoi strecoară ceaiul și toarnă-l într-o sticlă. Bea în cantități mici pe parcursul zilei. Semințele de fenicul au un efect carminativ semnificativ (ajută la expulzarea gazului). În plus, îmbunătățește digestia, ajutând producția de bilă și reducerea acidității gastrice în exces. Trebuie să-l ai în casă!
- ➔ *Rozmarinul.* Folosește 2 linguriță de frunze uscate pentru o cană cu apă clocotită și lasă-le la infuzat 3 minute înainte de a filtra ceaiul. Bea o cană după fiecare masă principală. Rozmarinul acționează pe mai multe fronturi în același timp: accelerează producerea și evacuarea bilei, stimulează funcționarea stomacului și ameliorează flatulența. În acest fel, îi dai un impuls digestiei atunci când este deranjată de subactivarea nervului vag.

- **Câteva plante de detoxifiere**. Este indicat ca detoxifierea să facă parte din rutina ta, cu atât mai mult atunci când vrei să-ți activezi nervul vag. Amintește-ți că acest nerv se ocupă de activitatea ficatului și a rinichilor, care sunt două organe de eliminare majore. Un mic ajutor va fi întotdeauna binevenit pentru a-l susține. Astfel, scăderea nivelului

toxicității din organism va contribui la reechilibrarea metabolismului tău general de care va beneficia nervul vag în mod direct.

- *Ridichea neagră.* Este atât o plantă medicinală, cât și o legumă. Prin urmare, poți include ridichea neagră rasă în salate, gustul este delicios. Dacă nu-ți place aroma ei, ia ridiche neagră în capsule de plante uscate. Stimulează producția de bilă și facilitează evacuarea acesteia. Ajută ficatul să scape de deșeurile pe care nu a reușit să le transforme și care, uneori, nu sunt eliminate în timp util. Este, de asemenea, antibacteriană și ajută la curățarea tractului digestiv. Conținutul ei, ușor alcalinizant, reglează excesul de aciditate din stomac. În cele din urmă, este ușor laxativă. Toate aceste acțiuni combinate îți ajută corpul și revigorează activitatea nervului vag.
- *Anghinarea.* Ca și planta anterioară, este atât un aliment, cât și o plantă medicinală. Dar, în acest caz, nu este folosită aceeași parte: petalele bobocului floral în farfurie, iar frunzele în ceașcă. În sfârșit, nu este utilizată în întregime, pentru că frunzele de anghinare au o aromă atât de amară, încât ceaiul din plante poate fi cu greu consumat. De aceea este mai bine să-l iei în capsule de plante uscate. Frunzele de anghinare activează producerea bilei și facilitează evacuarea acesteia. Datorită efectului important de drenaj, anghinarea activează eliminarea produselor reziduale din ficat. Frunzele de anghinare au, în plus, un efect ușor diuretic. În acest fel, îți ajuți mult ficatul, mai ales atunci când este afectat de subactivitatea nervului vag.
- *Ortosifonul.* Folosește 1 lingură de plantă uscată pentru o cană cu apă clocotită și lasă la infuzat timp de 8 mi-

nute înainte de a o filtra. Ortosifonul este o plantă diuretică excelentă. Mărește volumul de urină și accelerează eliminarea acesteia, cel puțin atât timp cât mai sunt deșeuri de eliminat, pentru că, după aceea, efectul său dispare treptat. Este, deci, o plantă cu efecte puternice, dar, în același timp, acționează cu blândețe. Ortosifonul se ia în cure de trei săptămâni, care se repetă cel puțin la fiecare schimbare de anotimp.

- **Câteva plante analgezice**. Apariția durerii semnalează, cel mai adesea, o afecțiune inflamatoare. Cu toate acestea, se știe că funcționarea defectuoasă a nervului vag menține „micile" stări microinflamatoare care reprezintă baza „marilor" inflamații. Plantele analgezice ajută la calmarea acestor stări microinflamatoare și încetinesc sau chiar blochează mesajele dureroase.
  - ➔ *Colțul lupului*. Folosește ½ de lingură de plantă uscată pentru o cană de apă clocotită și las-o la infuzat 5 până la 6 minute. Această plantă este deosebit de eficientă pentru ameliorarea durerii și calmează inflamația locală. Ca și scoarța de salcie (vezi mai jos), conține o substanță care a făcut posibilă sinteza aspirinei (din aldehidă salicilică). Aceste două plante pot fi asociate în același tratament. Ai grijă în cazul alergiei la aspirină, deoarece pot apărea reacții, chiar dacă sunt rare.
  - ➔ *Scoarța de salcie*. Folosește 1 lingură de scoarță uscată pentru o cană de apă rece. Se aduce în punctul de fierbere, se fierbe 2 minute, apoi se ia de pe foc și se lasă la infuzat 7 până la 8 minute înainte de a o filtra. Acest remediu foarte vechi acționează, de asemenea, asupra inflamației și a durerii. Conține și alți derivați salicilici

care acționează direct asupra traseului informațiilor dureroase. Atenție, totuși: persoanele alergice la aspirină pot prezenta reacții la scoarța de salcie.

Aromaterapie: doar câteva picături...

OBIECTIV: NERVUL VAG

Îmbunătățirea simptomelor legate de stres – ameliorarea stresului.

Ca și plantele medicinale, uleiurile esențiale oferă soluții practice și care pot fi folosite zi de zi pentru persoanele care au nervul vag dezechilibrat. Termenul „aromaterapie" se referă la îngrijirea cu ajutorul uleiurilor esențiale. A fost inventat în 1926 de un chimist din Lyon pe nume Gattefossé. Mai târziu, la începutul anilor 1950, dr. Jean Valnet a adus cu adevărat uleiuri esențiale în domeniul medical. De atunci, și-au dovedit calitățile.

Uleiul esențial este un extract din plante aromatice, obținut prin distilare, extracție sau expresie. Toate părțile acestor plante pot produce uleiuri esențiale: flori, fructe, frunze, tulpini, ramuri, scoarță, rădăcini. Modul de extracție depinde de partea folosită. Uleiul esențial astfel obținut are o compoziție (și deci aplicații) apropiată plantei originale, dar nu întotdeauna identică. Însă un lucru este cert: în aceste picături, principiile active ale plantelor sunt concentrate de până la 200 de ori!

Uleiurile esențiale constituie remedii în sine, cu virtuți foarte variate. Fiecare are propria sa sferă de acțiune, depinde de componentele sale. Per total, toate uleiurile esențiale sunt antiseptice și antibiotice (în grade diferite). Ele pot fi, de asemenea, tonice, sedative, antifungice, antiinflamatoare, analgezice, expectorante, astringente, digestive, imunostimulante, tonifiante, antivirale, diuretice, antidepresive, tonifiante, circulatoare...

După cum îți poți imagina, pentru a avea grijă de nervul vag, le vom menționa pe cele care au un efect calmant asupra sistemului nervos. Modul de acționare este apropiat de cel al plantelor, dar mult mai puternic. Uleiurile esențiale ajută la limitarea tensiunii nervoase, ceea ce ameliorează sistemul nervos, calmează simpaticul și le stimulează, prin consecință, pe cele parasimpatice, spre cea mai mare satisfacție a nervului vag.

Sfaturi practice

- Uleiurile esențiale sunt foarte puternice, așa cum am menționat. Prin urmare, trebuie utilizate cu prudență. În primul rând, nu ar trebui niciodată să crești dozele recomandate, care sunt mereu de ordinul picăturilor, vigilența fiind esențială. Uleiurile esențiale pot fi utilizate intern (înghițire) sau extern (se aplică pe piele). Prima cale, mai delicată, este rezervată pentru prescripție de către un aromaterapeut (medic, naturopat etc.), din cauza contraindicațiilor sau a unui posibil risc de toxicitate dacă iei prea mult.
- Al doilea caz se pretează mai bine automedicației. Uleiurile esențiale pătrund prin bariera pielii, apoi se difuzează prin sânge în tot corpul. Acesta este motivul pentru care sunt folosite la frecții sau la masaje, în general, diluate în ulei de bază, pentru că unele sunt iritante, chiar dermocaustice. Poți adăuga, de asemenea, uleiuri esențiale atunci când faci baie, dar mai întâi trebuie amestecate cu o substanță în care se vor putea dizolva (bicarbonat, sare grunjoasă sau o bază de spălare neutră), astfel încât acestea să fie difuzate corect în apă. În cele din urmă, deoarece multe ingrediente active sunt foarte volatile, uleiurile esențiale pot pătrunde în corp în același timp cu aerul pe

care îl respiri. Acesta este principiul inhalațiilor. Din aceleași motive, totodată, poți difuza uleiuri esențiale liniștitoare acasă pentru a beneficia de efectul lor antistres.

De exemplu, iată câteva uleiuri esențiale utilizate pe scară largă în acest sens.

- **Câteva uleiuri esențiale antistres**. Elimină tensiunile, îmbunătățesc răspunsul la stres și reduc efectele acestuia.
  - ➔ *Lavanda*. Este esența liniștitoare prin excelență. Calmează nervozitatea și neutralizează stresul în exces. De asemenea, relaxează mușchii încordați de tensiunea nervoasă. În același timp, este utilizată pentru a trata depresia, ceea ce poate fi util atunci când lipsa activării nervului vag duce la modificarea drastică a stării de spirit. Este unul dintre puținele uleiuri esențiale care pot fi folosite în mod pur, prin frecții, pe zone mici (2 picături, nu mai mult), deoarece are o mare afinitate cu pielea. Pentru suprafețe mai mari, amestecă-l cu ulei vegetal (5 picături la 1 lingură). Îl poți adăuga în apa din cadă și în timp ce faci baie (20 de picături în puțin bicarbonat) sau difuzează-l în casă pentru a întreține liniștea căminului.
  - ➔ *Ulei esențial de portocală amară*. Este, în general, un ulei esențial de echilibrare. Foarte indicat pentru revigorarea nervului vag. Calmează tensiunea, restabilind tonusul. Are proprietăți antispastice (împotriva durerilor de tensiune) și ușor hipnotice (pentru a restabili somnul). Acest ulei face parte, astfel, din îngrijirea tuturor simptomelor legate de nervul vag: digestive, dureroase, respiratorii etc. În caz de urgență, toarnă 2 picături pe interiorul încheieturilor, apoi inspiră aroma emana-

tă. Repetă de până la patru ori pe zi. Pentru întreținere, optează pentru masaje locale (5 picături în 1 lingură de ulei vegetal) sau într-un mod mai extins (10 picături în 100 ml ulei vegetal).

- **Câteva uleiuri esențiale digestive**. Chiar și în uz extern, unele esențe sunt capabile să îmbunătățească digestia, mai ales atunci când „eșecul" acesteia are loc în urma stresului și a subactivării nervului vag.
  - ➔ *Tarhonul*. Uleiul esențial de *Artemisia dracunculus* are o acțiune directă asupra digestiei, în general, și asupra ficatului, în special. Deoarece este și antistres, te va ajuta pentru o digestie mai bună atunci când te simți tensionat. Îl poți folosi în masaj local pe regiunea ficatului și a stomacului (8 picături în 1 lingură de ulei vegetal). Seara, înainte de culcare, fă o baie în care adaugi 20 de picături (mai întâi diluate în puțin bicarbonat de sodiu). Vei avea parte de un somn mai liniștit și de o digestie mai eficientă.
  - ➔ *Ghimbirul*. Reprezintă un partener de nădejde pentru tranzitul intestinal. Este atât antigreață, cât și anticonstipație, ideal pentru a dinamiza un tranzit mai lent. În plus, desigur, este necesar să ai un stil de viață sănătos (mănâncă mai multe fibre, bea suficientă apă, fă exerciții fizice etc.). Folosește-l prin frecție pe abdomen, fie pur (3 picături), fie ușor diluat (6 picături în ½ lingură de ulei vegetal). Masează abdomenul prin rotirea în jurul buricului în sensul acelor de ceasornic.
  - ➔ *Menta*. Păstrează întotdeauna o sticluță de ulei esențial de mentă în buzunar sau în geantă. Pe lângă împrospătarea respirației și oferirea unei revigorări rapide, este

un mare prieten al digestiei. Ușurează greața, descongestionează ficatul și îi drenează deșeurile. De asemenea, calmează spasmele intestinale legate de funcționarea defectuoasă a nervului vag. Pentru un efect temporar antigreață, pune o picătură pură pe vârful limbii, apoi întinde-l ușor pe gingii. Pentru un efect pe termen lung, respiră de cinci sau șase ori pe zi chiar din flacon. Dar nu-l folosi în masaj sau în baie, deoarece efectul său intens de răcire poate deveni neplăcut.

- **Câteva uleiuri esențiale analgezice**. Acestea au un rol important de jucat. Unele uleiuri sunt antiinflamatoare, altele analgezice sau anestezice ușoare. Ai la dispoziție un arsenal întreg împotriva durerii cauzate de disfuncția nervului vag.
  - ➔ *Wintergreen*. Este cel mai eficient ulei esențial împotriva durerilor inflamatoare care pot fi amplificate de disfuncțiile nervului vag. Wintergreen-ul poate fi folosit pur pe piele (fă, mai întâi, un test cu o picătură la încheietura mâinii sau cot) sau ușor diluat (6 picături în ½ lingură de ulei vegetal). Fă-o prin frecții și masaje pe toate zonele dureroase. Poți, de asemenea, când durerea este generalizată, să torni 20 de picături în apa în care faci baie (diluate în puțin bicarbonat de sodiu).
  - ➔ *Helichrysum italian*. Îl completează bine pe cel precedent, deoarece acțiunea sa circulatoare ajută la calmarea anumitor dureri. Este, de asemenea, antiinflamatoare. Ca bonus, este antispastic (împotriva durerilor digestive) și scade tensiunea arterială. Folosește-l ca și pe precedentul, singur sau în asociere cu acesta.

Elixirele lui Bach: o subtilitate benefică

OBIECTIV: NERVUL VAG

Ameliorarea problemelor de dispoziție și a problemelor psihoemoționale – în consecință, intensificarea stimulării nervului vag și îmbunătățirea simptomelor aferente.

Scopul elixirelor florale este de a se folosi de stări și emoții pentru a ameliora afecțiunile fizice. Ele pot fi de mare ajutor în cazul tulburărilor de dispoziție cauzate de dezechilibrul nervului vag – situație foarte des întâlnită. Aceste extracte subtile de flori au fost create la începutul secolului al XX-lea de către un medic englez, dr. Bach. Rolul esențelor de flori ar fi de a corecta cu blândețe și ușor emoțiile prea puternice, care pun echilibrul în pericol. Prin armonizarea emoțiilor, ele ar ajuta la depășirea necazurilor cu o puternică dimensiune psihosomatică. Aceste produse ar ajuta, astfel, la ameliorarea nervului vag prin reducerea presiunii emoțiilor asupra sistemului nervos.

După ce a fost afectat de o boală gravă (cancer) de care s-a vindecat prin mijloace proprii, dr. Bach a dobândit certitudinea că atitudinea psihică este esențială în procesul de vindecare. Cu alte cuvinte, prin vindecarea sufletului, se poate vindeca cu adevărat trupul. Bach și-a propus, așadar, să găsească un medicament natural capabil să amelioreze frământările emoționale ale pacienților săi. A căutat, a bâjbâit, a încercat... În timp ce se plimba prin natură, a găsit inspirație. Pentru el, toată puterea vindecătoare a unei plante este concentrată în floarea ei, pentru că este punctul culminant, chintesența naturii. Tânărul doctor a încercat, mai întâi, să facă remedii homeopate, apoi a decis să lase natura să facă munca în sine: a adunat roua depusă pe corolele florilor la primele raze de soare.

În același timp, a observat în detaliu stările de spirit ale celor apropiați și a încercat să-i aducă mai aproape de însăși natura florilor. Și-a propus să corecteze aceste stări de spirit cu „diluții naturale" de flori și a obținut rezultate foarte repede. Și-a continuat cercetările ani de zile, până la perfecționarea celor 38 de elixire care îi poartă numele. Astăzi, alți cercetători au preluat torța și au extins gama de remedii florale prin concentrarea asupra florei din alte țări (Australia, California etc.).

Pentru a dezvolta metoda realizării elixirelor florale, Bach „a copiat" opera naturii. El punea flori proaspăt culese într-un vas plin cu apă de izvor și le expunea primelor raze ale soarelui dimineții, cât mai aproape de locul unde crescuse floarea. El credea că „energia" florii ar putea trece astfel prin apă. Acest lichid era apoi colectat și amestecat cu alcool pentru a da elixirul floral pur sau elixirul-mamă. Această metodă este folosită și azi la fabricarea elixirelor.

Nu există studii clinice serioase care să ateste eficacitatea elixirelor de flori. Cu toate acestea, un cercetător de la Universitatea de Medicină și Farmacie din Poitiers, Marc Paget, a studiat structura moleculă a două elixire (floare de măceș și caprifoi) și le-a comparat cu apa. El a observat diferențe semnificative care sugerează că „ceva" a transformat apa în acel moment al fabricării elixirului. Un lucru este cert: cei care iau esențele de flori raportează o îmbunătățire a modului în care își experimentează emoțiile și o scădere a rezonanței asupra organismului, ceea ce este benefic pentru nervul vag.

Sfaturi practice

- Esențele de flori sunt cel mai adesea prescrise de medici naturiști sau de psihoterapeuți. Le găsești în farmacii și în

magazinele naturiste. Aceste produse nu prezintă risc de toxicitate. În cel mai rău caz, un elixir neinspirat și nepotrivit pentru persoana în cauză nu va da rezultate, dar nu va produce efecte negative. Prin urmare, se pretează bine automedicației, dar utilizarea lor necesită subtilitate.

- Alegerea unui elixir floral presupune observare pentru a-l alege pe cel mai potrivit. Pentru că fiecare este asociat cu o emoție sau un tip de comportament. Elixirele bine alese inversează, astfel, cercul vicios al stresului/subactivării emoționale nervului vag/simptomelor. Esențele de flori sunt ambalate într-un flacon picurător. Pune câte zece picături într-un pahar de apă, de câteva ori pe zi, după nevoie.

Iată câteva exemple de esențe de flori care te pot ajuta.

- *Stejar*: pentru a-ți dezvălui personalitatea. Acest elixir este potrivit pentru oamenii cărora le este greu să-și arate slăbiciunile și care poartă problemele altora pe umerii lor. Îi ajută să-și arate cu seninătate limitele, să-și spună diferențele, să-și echilibreze diferitele fațete ale personalității.
- *Muguri de castan*: pentru a învăța din trecut. Acest elixir ajută oamenii care se confruntă mereu cu aceleași probleme, de parcă nu ar putea trage lecții de viață. Îmbunătățește capacitatea de a se adapta și a le permite să trăiască pe deplin momentul prezent. Evoluția lor devine mai rapidă și anxietatea scade.
- *Nucșoara*: pentru a nu-ți mai fi teamă de viața de zi cu zi. Acest elixir sprijină oamenii care încă mai păstrează în inimă un nucleu al fricii iraționale: frica de boală, de suferință, de accident, de sărăcie etc. Acest elixir le transformă temerile, astfel încât să înceteze să se mai

blocheze. Elixirul de nucșoară îi ajută să se simtă mai puțin fragili, mai puțin neputincioși în fața existenței.

- *Carpen*: pentru a redescoperi gustul vieții. Atunci când treci prin momente dificile, uneori ești epuizat, fizic și psihic. Nu prea mai ai entuziasm. Acest elixir restabilește energia și entuziasmul, modifică ușor felul în care privești viața. Te face să vrei să acționezi și să investești în ceea ce faci.
- *Ulm*: pentru a evita stările de tristețe. Acest elixir este potrivit pentru oamenii care oscilează rapid între optimism și disperare. Sunt întreprinzători, entuziaști. Apoi, fără un motiv aparent, ei se cufundă în abisuri de suferință. Elixirul de ulm le permite să-și gestioneze mai bine responsabilitățile, îi ajută să ia decizii corecte, să nu se mai lase purtați de entuziasm dincolo de abilitățile lor reale.

Toate cărțile sunt acum în mâinile tale. Depinde de tine să acționezi. Înaintează ușor. Nu pune presiune inutilă asupra ta. Orice faci pentru a-ți ajuta nervul vag va da roade, cu o singură condiție: asigură-te că, în fiecare zi, apelezi la fiecare dintre cei 5 factori de viață. Calea care te așteaptă este bogată și aduce îmbunătățiri adesea neașteptate. Oricum, toată lumea o știe: calea este întotdeauna mai frumoasă decât destinația. Așa că, uită-te mai întâi la drum... Călătorie plăcută!

CAPITOLUL 5

5 PROGRAME PENTRU A ÎNCEPE...

Depinde acum de tine să-ți creezi propriul program destinat stimulării nervului vag. Oare numărul mare de instrumente pe care le ai la dispoziție te sperie? Pune grijile deoparte și începe. Încearcă exercițiile de respirație și de relaxare care ți se potrivesc cel mai bine, adaugă la mesele tale alimente pe care nu obișnuiești să le consumi în mod regulat, înscrie-te la un cor, fă gargară în fiecare zi...

Dacă suferi de afecțiuni cronice, poți trage și de acest fir al Ariadnei care îți va spune pe ce domenii să te concentrezi mai întâi. Dacă ai probleme cu somnul, de exemplu, mută-ți atenția pe serile tale. Dacă treci printr-o perioadă deosebit de tensionată și plină de supărări, planifică-ți mai multe pauze de relaxare în timpul zilei... Dacă suferi de probleme digestive, acordă o atenție deosebită compoziției meselor tale, dar nu uita de celelalte instrumente care, prin reechilibrarea delicată a sistemului nervos autonom (simpatic/parasimpatic), îți vor îmbunătăți, de asemenea, digestia.

Pentru a te ajuta să faci acest lucru, am oferit câteva exemple de programe, fiecare dintre acestea având o durată de trei zile (cu excepția programului de „weekend", care are doar două zile, ca orice vacanță de weekend). Meniurile sunt date ca exemple pentru a te ajuta să-ți construiești mesele pe baza informațiilor pe care le ai acum. Același lucru este valabil și pentru celelalte practici pe care le poți alterna sau modifica. Cu o singură condiție: păstrează structura generală a acestor programe și respectă principalele reguli care te vor ajuta să-ți „trezești" nervul vag.

PROGRAMUL „NERVUL VAG" ÎN TIMPUL SĂPTĂMÂNII

Lista de cumpărături

- ❑ 1 pâine integrală feliată
- ❑ 1 pungă de quinoa
- ❑ 1 pungă de orez brun
- ❑ 1 pungă de zahăr din nucă de cocos
- ❑ 1 conservă de năut bio
- ❑ 1 cutie de brânză proaspătă (tip brânză de vaci)
- ❑ 4 ouă
- ❑ 1 prepeliță
- ❑ 1 piept de pui (150 g)
- ❑ 1 limbă de mare (300 g)
- ❑ 1 file de doradă (150 g)
- ❑ 1 file de cod (150 g)
- ❑ 1 bilă de mozzarella
- ❑ 1 brânză de capră
- ❑ 3 iaurturi

- ❑ 1 pungă de rucola
- ❑ 1 kg de dovlecei
- ❑ 500 g de ceapă
- ❑ 150 g de broccoli
- ❑ 100 g de morcovi
- ❑ ½ dovleac
- ❑ 1 caserolă de ciuperci champignons (500 g)
- ❑ 1 fir de praz
- ❑ 6 fructe de sezon (inclusiv un măr)

ZIUA 1

LA TREZIRE

De îndată ce deschizi ochii, fă un exercițiu de respirație (vezi p. 100).

Apoi ridică-te și fă câteva întinderi pentru a-ți reechilibra postura: stai cu picioarele alăturate, împreunează-ți degetele în fața ta, apoi ridică brațele cu palmele îndreptate spre cer. Întinde-ți coloana vertebrală, apoi dă-ți drumul la degete, îndepărtează brațele și coboară-le pe lângă corp, întinzându-le pentru a-ți relaxa umerii.

Ești gata să-ți începi ziua!

MICUL DEJUN

- 1 băutură caldă fără zahăr (ceai, infuzie de plante)
- 1 felie de pâine integrală
- 1 lingură de brânză proaspătă cu cepșoară
- 1 ou fiert moale
- 1 fruct de sezon

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

În această zi a săptămânii, indiferent că te îndrepți spre serviciu sau spre piață, fă un efort să mergi pe jos. În cazul în care este prea mult de mers, parchează mașina suficient de departe, astfel încât să trebuiască să mergi pe jos timp de aproximativ 20 de minute. Același lucru este valabil și în cazul în care circuli cu transportul în comun: coboară înainte de stația ta.

PRÂNZ

- Morcovi rași: 100 g de morcovi rași, cu o vinegretă din ulei de nucă și oțet de cidru
- 1 prepeliță gătită la cuptor
- Broccoli sotat: 150 g de broccoli sotat în 2 linguri de ulei de măsline
- 1 felie de pâine integrală
- 1 iaurt îndulcit cu puțin zahăr din nucă de cocos

DUPĂ PRÂNZ

Acum este momentul să faci o pauză, pentru că la începutul după-amiezii nu este momentul potrivit pentru efort intens. Planifică o pauză sau, dacă nu este posibil, un lucru simplu de făcut. De ce să nu tragi un pui de somn? Nu este nevoie decât de aproximativ un sfert de oră pentru a-ți reîncărca bateriile.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Răsfață-te cu un masaj. Este momentul perfect pentru a lăsa mâinile experte să-ți elibereze toată tensiunea fizică. Restul va urma... De ce să nu încerci un masaj ayurvedic cu ulei de susan?

CINĂ

- Salată de rucola: 80 g de salată, cu o vinegretă din ulei de măsline și oțet balsamic
- Piept de pui în hârtie de copt: 1 piept de pui, 1 dovlecel și 1 ceapă tăiate în fâșii subțiri, 1 strop de ulei de măsline, gătit în hârtie de copt, în cuptor, la temperatură medie, timp de 30 de minute
- Quinoa la aburi (80 g)
- 1 măr copt cu scorțișoară

DUPĂ CINĂ

Urmărește un film amuzant sau citește o carte de benzi desenate pentru a-ți încheia ziua sau petrece-ți seara jucând cărți. Orice lucru care te face să râzi este binevenit.

Pregătește-ți ceaiul de tei pentru seară (vezi p. 138).

ÎNAINTE DE CULCARE

Fă exercițiul de respirație de seară (vezi p. 100), apoi poți adormi liniștit cu exercițiul zâmbetului (vezi p. 109).

ZIUA 2

LA TREZIRE

Ridică-te fără grabă și stropește-ți fața cu puțină apă rece pentru a te trezi de-a binelea.

Apoi, răsfață-te cu un exercițiu de „respirație pătrată":

- Inspiră, numărând încet până la 4, ține-ți respirația cu plămânii plini până la 4, expiră adânc până la 4, ține-ți respirația cu plămânii goi, numărând până la 4.
- Acest exercițiu este atât energizant (corpul se pregătește pentru acțiune), cât și liniștitor (reziduurile grijilor din ziua precedentă se dizolvă) și durează 5 minute.

MICUL DEJUN

1 băutură caldă fără zahăr (ceai, infuzie)
1 felie de pâine integrală unsă cu puțin cu unt
1 ou jumări
1 fruct de sezon

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Dacă ai o ușoară scădere de energie în timpul dimineții, stimulează-te folosind o minge de tenis. Chiar și la birou, acest mic exercițiu trece neobservat. Scoate-ți pantoful drept, apoi pune-ți piciorul pe podea pe o minge de tenis. Rostogolește-o sub talpa piciorului, apăsând ferm timp de 3 minute. Apoi fă la fel cu celălalt picior. Acest lucru îți va stimula circulația energiei vitale.

PRÂNZ

- Roșii cu mozzarella: 1 roșie tăiată felii aranjată pe o farfurie și acoperită cu ½ de bilă de mozzarella tăiată în același mod, cu un strop de ulei de măsline și cu câteva frunze de busuioc mărunțite
- File de cod la aburi (150 g de pește)
- Dovlecei cu lămâie: 2 dovlecei și 1 cățel de usturoi tăiat în fâșii, sotați în puțin ulei de măsline cu suc de lămâie
- 1 felie de pâine integrală
- 30 g de brânză de capră

DUPĂ PRÂNZ

Acum este momentul să-ți masezi umerii pentru a te relaxa înainte să-ți reiei munca de după-amiază. Toarnă 2 picături de ulei esențial de lavandă în palme, apoi freacă-ți mâinile pentru a

răspândi uleiul. După aceea, pune mâna dreaptă pe umărul stâng și invers. Cu vârful degetelor, frământă-ți mușchii umerilor (trapezul) pentru a-i relaxa. Aici se află multă tensiune.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

O sesiune de aquagym îți va face foarte bine! Să îți lucrezi mușchii în apa caldă ajută la stimularea ușoară a corpului în timp ce se eliberează tensiunea. Acest lucru ajută la stimularea nervului vag.

CINĂ

- Supă cremă de dovleac: ½ dovleac, 1 tulpină de praz (partea albă), 1 tulpină de țelină, fierte ca o supă, apoi pasate cu blenderul împreună cu 1 lingură de brânză proaspătă
- Limbă de mare la tigaie
- Orez integral în ulei de măsline (80 g)
- 1 fruct de sezon

DUPĂ CINĂ

Începe seara cu un exercițiu de coerență cardiacă (vezi p. 132). Profită de starea de coerență dintre inimă și creier pentru a identifica un mesaj favorabil relaxării. De exemplu: „Corpul și mintea mea scapă de toate tensiunile inutile."

Apoi pregătește-ți ceaiul de floarea pasiunii pentru seară (vezi p. 138).

ÎNAINTE DE CULCARE

Masează-ți palmele. În 1 linguriță de ulei vegetal toarnă 3 picături de ulei esențial de portocală amară. Freacă-ți mâinile pentru a distribui uniform uleiul, apoi masează-ți palma stângă cu degetul mare drept timp de 2 minute, acordând o atenție deosebită la punctele dureroase. Repetă cu cealaltă mână.

ZIUA 3

LA TREZIRE

Înainte de a deschide ochii, fă exercițiul zâmbetului, astfel încât să-ți începi ziua cu bucurie (vezi p. 109).

Apoi, ridică-te și fă câteva exerciții de întindere. Îndepărtează-ți picioarele ușor, apoi coboară trunchiul spre genunchi, cât de departe poți (fără să faci un efort prea mare). Urcă înapoi, păstrându-ți spatele drept. Repetă de patru ori.

MICUL DEJUN

- 1 băutură caldă fără zahăr (ceai, infuzie)
- 1 felie de pâine integrală unsă cu puțin unt
- 1 ou jumări
- 1 fruct de sezon

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Ia o pauză în jurul orei 11 pentru a ronțăi câteva fructe uscate (nuci, migdale etc.). Acest lucru îi va face foarte bine sistemului tău nervos.

PRÂNZ

- Salată de ciuperci: 80 g de ciuperci champignons tăiate în fâșii, vinegretă de ulei de măsline cu 1 lingură de brânză proaspătă
- File de doradă la cuptor
- Ciuperci sotate: 150 g de ciuperci champignons tăiate felii, rumenite în 2 linguri de ulei de măsline cu puțin usturoi și pătrunjel
- Iaurt îndulcit cu puțin zahăr din nucă de cocos

DUPĂ PRÂNZ

Pentru a-ți oferi un moment de odihnă, fără a trage efectiv un pui de somn, cântă din toți plămânii (dacă ești acasă) sau ascultă muzică la căști (dacă ești la birou sau afară). Aceasta din urmă este mai puțin relaxantă, dar muzica este, totuși, eficientă. Alege Mozart – se spune că este cel mai relaxant compozitor.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Acesta este momentul ideal pentru activitatea fizică. Mergi la o plimbare, fă un mic tur cu bicicleta, mergi la sală sau joacă un meci de tenis, depinde de tine ce preferi. O singură precauție: fă sport până cel târziu la ora 18:30, deoarece creșterea temperaturii corpului (datorată efortului) poate să te facă să adormi greu.

CINĂ

- Salată de năut: 80 g de năut bio, în vinegretă cu ½ lingură de chimen măcinat
- Budincă de legume: ½ de morcov și ½ de dovlecel tăiate mărunt, amestecate cu 1 ou bătut cu ½ de iaurt, la cuptor pentru 20 de minute, apoi se gratinează timp de 5 minute cu restul de mozzarella de ieri.
- Quinoa la aburi: 120 g asezonată cu ulei de măsline
- 1 fruct

DUPĂ CINĂ

Organizează o partidă de Monopoly sau Trivial Pursuit în familie sau un joc de cărți cu prietenii. Ia inițiativa... Dacă ești singur acasă, există întotdeauna soluția „jocurilor online". În acest caz, nu există socializare, dar este, totuși, o modalitate bună de a avea parte de puțină lejeritate la sfârșitul zilei.

Și pregătește un ceai de melisă pentru toată lumea (vezi p. 136). Este ușor liniștitor și are un gust delicios.

ÎNAINTE DE CULCARE

Jocul te-a relaxat. Fă exercițiul de scanare a corpului (vezi p. 105) și vei adormi liniștit.

PROGRAMUL „NERVUL VAG" ÎN WEEKEND

Lista de cumpărături

- ❑ 1 pâine integrală feliată
- ❑ 1 pungă de orez brun
- ❑ 1 pungă de cușcuș
- ❑ 1 cutie mică de năut bio
- ❑ 1 cutie mică de mazăre bio
- ❑ 1 felie de șuncă
- ❑ 150 g de creveți congelați
- ❑ 1 file de somon (150 g)
- ❑ 1 piept de pui (150 g)
- ❑ 2 felii de somon afumat
- ❑ 1 borcan de brânză proaspătă cu 20% grăsime
- ❑ 1 ou
- ❑ 5 porții de fructe de sezon (inclusiv 1 pară)
- ❑ 1 kg de fasole verde
- ❑ 500 g de spanac proaspăt
- ❑ 2 cartofi
- ❑ 1 ardei roșu

ZIUA 1

LA TREZIRE

Înainte chiar de a deschide ochii, fă exercițiul zâmbetului pentru a-ți începe ziua într-o stare de bună dispoziție. În acest fel, te vei bucura de odihna din weekend.

Apoi, ridică-te și fă un exercițiu de respirație (vezi p. 100).

MICUL DEJUN

- 1 băutură caldă (ceai, infuzie) fără zahăr
- 1 felie de pâine integrală prăjită și unsă cu puțin unt
- 1 felie de șuncă din carne albă
- 1 fruct de sezon

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Fă o plimbare lungă în natură. Profită de ocazie ca să faci exerciții de respirație pentru a profita la maximum de briza mării, dacă te afli la mare, de esențele volatile, dacă ești în pădure și de ionii pozitivi, dacă te plimbi pe lângă o cascadă...

De exemplu: stând în picioare, cu brațele pe lângă corp, inspiră adânc în timp ce le ridici deasupra capului (încrucișează-le în fața pieptului în timp ce le ridici), apoi expiră încet în timp ce cobori brațele. Ai grijă ca expirația să fie de două ori mai lungă decât inspirația, pentru a elimina cât mai mult dioxid de carbon acidifiant.

PRÂNZ

- Salată de fasole verde cu somon afumat: 150 g fasole verde la aburi, 1 felie de somon afumat tăiată în fâșii, cu o vinegretă de ulei de măsline și oțet de cidru

- Creveți la aburi (200 g)
- O porție de cușcuș cu năut: 80 g de boabe de cușcuș și 50 g de năut fiert la aburi, în stare naturală
- 1 pară la cuptor cu vanilie

DUPĂ PRÂNZ

Ești în weekend, profită de el! Oferă-ți un pui de somn. Nu mai mult de o jumătate de oră, pentru a nu-ți strica după-amiaza. Dacă nu-ți place să dormi după-amiaza, oferă-ți un moment de liniște înainte de activitățile de după prânz.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Muzica este în program! Ascult-o, cântă, cântă singur sau în grup... Pentru a încheia această zi de relaxare, nimic nu se compară cu puțină „terapie prin muzică".

CINĂ

- Orez integral cu mazăre: se călește o ceapă, apoi se adaugă 80 g de orez și un pliculeț de șofran; se adaugă apă cât să acopere orezul și se lasă să fiarbă la foc mic; se adaugă 1 cutie mică de mazăre scursă de apă, în stare naturală, cu 5 minute înainte de sfârșitul timpului de gătire
- Spanac proaspăt sotat cu usturoi (150 g)
- 1 bol mic de brânză proaspătă (20% grăsime) cu o lingură de zahăr din nucă de cocos

DUPĂ CINĂ

Pregătește-ți ceaiul de tei pentru seară (vezi p. 137).

Apoi fă-ți o baie lungă, în care adaugi uleiuri esențiale, înainte de a te culca: neroli, portocală amară, ylang-ylang... Numără

aproximativ 20 de picături dintr-un ulei esențial calmant (sau un amestec) la jumătate de cană de bicarbonat, apoi amestecă și toarnă amestecul sub robinetul deschis. Stai în această baie parfumată timp de aproximativ douăzeci de minute, sorbind ceaiul de plante de seară, apoi ieși fără să te ștergi cu prosopul, îmbracă-te cu halatul de baie și mergi direct în pat.

ÎNAINTE DE CULCARE

Practică „mașina de spălat emoțiile" (vezi p. 108), astfel încât să poți absorbi toate sentimentele și emoțiile pozitive ale acestei zile de odihnă.

ZIUA 2

LA TREZIRE

Începe-ți ziua cu exercițiul zâmbetului (vezi p. 109). Apoi, ridică-te și fă un exercițiu de respirație (vezi p. 100).

MICUL DEJUN

- 1 băutură caldă (ceai, infuzie) fără zahăr
- 1 felie de pâine integrală prăjită și unsă cu puțin unt
- 1 felie de somon afumat cu suc de lămâie
- 1 fruct de sezon

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară cu meticulozitate (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Este duminică! Așa că scoate-ți echipamentul sportiv: biciclete, mingi, role... Este timpul să ieși la plimbare sau să joci un joc cu copiii sau cu prietenii. Pe drumul de întoarcere, nu uita să te întinzi pentru a-ți relaxa mușchii pe care i-ai solicitat.

De exemplu: fă un duș, îmbracă-te cu hainele de casă, apoi îngenunchează pe podea și așază-te pe călcâie. Coboară trunchiul spre sol, cât mai jos posibil, întinzând brațele în față și pune-ți mâinile pe podea. Apoi, foarte ușor, încearcă să-ți deplasezi mâinile cât mai mult înainte pentru a-ți întinde spatele și bazinul.

PRÂNZ

- Salată de năut cu chimen: 80 g de năut, scurs, cu o vinegretă de ulei de măsline și chimen măcinat
- File de somon la aburi (150 g)
- Fasole verde sotată în usturoi (150 g)
- 1 fruct de sezon

DUPĂ PRÂNZ

Ai în plan să grădinărești sau să faci bricolaj? Așteaptă puțin pentru a intra în starea necesară, corpul și creierul tău au nevoie de o pauză. Fă-ți timp pentru un exercițiu de relaxare „special al nervului vag" (vezi p. 107). Îți vei reîncărca bateriile scăpând de stresul acumulat în timpul săptămânii.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Când spui „weekend", te referi la „timp de joacă". Uită de griji, lasă-ți „copilul interior" să se exprime, acea parte din tine care este mereu gata să se joace și să râdă. Totul este permis: un joc de Scrabble sau de Remi, jocuri de cuvinte sau de litere... Un singur sfat îți dau: distrează-te!

CINĂ

- Supă cremă de legume verzi: 50 g spanac, 150 g fasole verde, 2 cartofi (sau un cartof mare), acoperă-le cu apă și pune-le la fiert, apoi pasează-le.

- Piept de pui sotat cu ardei roșu: 1 piept de pui feliat, sotat în puțin ulei de măsline cu un ardei roșu tăiat mărunt
- 1 felie de pâine integrală
- 1 bol mic de brânză proaspătă cu 20% grăsime peste care pui 1 lingură de zahăr din nucă de cocos

DUPĂ CINĂ

Pregătește pentru seară un ceai aromat din plante cu un amestec de levănțică, flori de tei și floarea pasiunii. Pune 1 lingură de amestec pentru un bol mare de apă clocotită și lasă la infuzat timp de 5 minute înainte de a strecura. Bea-l în timpul serii.

ÎNAINTE DE CULCARE

Pentru a încheia un weekend relaxant care a făcut mult bine nervului vag, oferă-i o ședință lungă de scanare a corpului (vezi p. 105). Nu te grăbi, ci oprește-te asupra oricăror zone tensionate sau dureroase.

Încheie cu exercițiul zâmbetului (vezi p. 109) și lăsă-te purtat pe brațele lui Morfeu.

PROGRAMUL „NERVUL VAG" ÎN PERIOADELE DE STRES

Lista de cumpărături

- ❑ 1 pachet de musli neîndulcit
- ❑ 1 cutie de lapte de migdale
- ❑ 1 pliculeț de zahăr din nucă de cocos
- ❑ 2 cutiuțe de piure de mere fără zahăr
- ❑ 1 pungă de quinoa

- ❑ 1 pungă de orez brun
- ❑ 1 conservă de ton în suc propriu
- ❑ 1 grapefruit roz
- ❑ 1 avocado
- ❑ 1 vânătă mică
- ❑ 1 kg de roșii
- ❑ 500 g de ceapă
- ❑ 1 salată verde
- ❑ 1 ardei roșu
- ❑ 6 fructe de sezon (inclusiv 2 pere)
- ❑ 1 prepeliță
- ❑ 1 file de doradă (150 g)
- ❑ 1 file de păstrăv (150 g)
- ❑ 1 felie de somon afumat
- ❑ 250 g de sardine proaspete
- ❑ 2 iaurturi naturale
- ❑ 2 ouă

ZIUA 1

LA TREZIRE

De îndată ce te trezești, fă un exercițiu de respirație înainte de a te ridica din pat (vezi p. 100).

Apoi stoarce jumătate de lămâie, adaugă puțină apă la temperatura camerei și bea-o pe stomacul gol pentru a-ți ajuta ficatul să elimine excesul de toxine generate de stres.

MICUL DEJUN

- 1 băutură caldă (ceai, infuzie) fără zahăr
- 1 bol de musli neîndulcit
- 1 cană de lapte de migdale
- ½ grapefruit roz cu 1 linguriță de zahăr din nucă de cocos

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Ia o pauză (aproximativ 10 minute) în timpul căreia practică un exercițiu de respirație (poți adăuga și exercițiul de respirație SB2, p. 102).

Apoi poți ronțăi 1 pumn de nuci sau migdale pentru a-ți furniza magneziu și omega 3 pentru sistemul nervos.

PRÂNZ

- ½ de avocado cu suc de lămâie
- Prepeliță prăjită într-o cratiță de fontă
- Vinete în sos de tomate: 1 vânătă tăiată în cubulețe mici, prăjită în puțin ulei de măsline cu o ceapă tăiată felii și o roșie tăiată cubulețe
- ½ grapefruit roz cu o linguriță de miere

DUPĂ PRÂNZ

Nu încerca să te abții cu orice preț. În perioadele de stres, este chiar și mai important să-i oferi nervului vag câteva momente de liniște. Așa că ia-ți doar zece minute pentru a te relaxa înainte de a începe după-amiaza. Profită de această ocazie pentru a face un exercițiu de relaxare de bază (vezi p. 105).

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Un pic de exercițiu fizic îți va face bine. De ce să nu petreci o oră la piscină? Efectul relaxant al apei se va adăuga celui al exercițiului pentru a te pregăti pentru o seară liniștită.

CINĂ

- Supă de salată verde: îndepărtează frunzele verzi de la salată (păstrează miezul acesteia pentru a doua zi) și taie-le în bucăți mici fără a îndepărta nervurile (acestea conțin o substanță care îmbunătățește relaxarea); prepară-le în apă, unde adaugi un dovlecel tăiat în rondele; apoi pasează totul împreună cu 1 lingură de brânză proaspătă
- File de doradă la cuptor (150 g)
- Piure de dovlecei (200 g)
- Piure de mere neîndulcit

DUPĂ CINĂ

Pregătește-ți o infuzie pentru seara. Scoate cel mai drăguț ceainic, aranjează-l pe o tavă frumoasă și alege o plantă pe cât de plăcută, pe atât de eficientă (sau un amestec). De exemplu, verbenă lămâioasă, flori de portocal, lavandă... Savurează două cești, una după cină, iar cealaltă înainte de a merge la culcare.

În timpul serii, evită imaginile violente. Dacă te uiți la un film, optează pentru o comedie romantică sau un film de comedie în locul unui film de groază.

ÎNAINTE DE CULCARE

Ia-ți timp pentru a face în liniște un exercițiu de respirație (vezi p. 100), apoi continuă cu un exercițiu de coerență cardiacă antistres. Pune-te într-o stare de coerență (vezi p. 132), apoi rostește în gând următoarea propoziție: „Îmi simt corpul și mintea plutind într-o mare liniște." Până te cuprinde somnul...

ZIUA 2

LA TREZIRE

De îndată ce te trezești, fă un exercițiu de respirație înainte de a te ridica (vezi p. 100).

Apoi stoarce jumătate de lămâie, adaugă puțină apă la temperatura camerei și bea-o pe stomacul gol pentru a-ți ajuta ficatul să elimine excesul de toxine generate de stres.

MICUL DEJUN

- 1 băutură caldă fără zahăr (ceai, infuzie)
- 1 felie de pâine integrală unsă cu puțin unt
- 1 felie de somon afumat
- 1 fruct de sezon

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară cu atenție (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Nu aștepta ca presiunea să crească. Ia inițiativă. Păstrează o sticluță de ulei esențial de neroli cu tine pentru a inspira la fiecare oră: scoate capacul și inspiră adânc din sticlă de trei ori la rând.

PRÂNZ

- Inima de la salata verde rămasă de ieri, cu vinegretă de ulei de măsline
- Sardine gătite la cuptor (200 g)
- Quinoa la aburi (80 g)
- Fruct de sezon

DUPĂ PRÂNZ

E timpul pentru o pauză! Profită de această ocazie pentru a te relaxa profund cu următoarea practică rapidă: stând în fotoliu, inspiră adânc, apoi expiră, imaginându-ți că iese fum negru din nări, luând cu el toată tensiunea pe care ai acumulat-o. Ai nevoie de doar 5 minute pentru a te simți liniștit.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Oferă-ți o sesiune de yoga sau Qi gong... Înscrie-te la un curs pentru a învăța noțiunile de bază și mergi regulat. Poți continua apoi acasă.

CINĂ

- Supă de roșii: 2 roșii mari și 1 ceapă rumenite în puțin ulei de măsline, apoi acoperă cu apă și pune la fiert la foc mic. Se amestecă și se servește cu crutoane de pâine integrală prăjită.
- Budincă de ton: se scurge o conservă de ton, apoi se amestecă cu furculița împreună cu un iaurt și 2 ouă. Se dă la cuptor pentru 20-25 de minute.
- Piure de mere neîndulcit

DUPĂ CINĂ

Nu uita să-ți pregătești ceaiul de plante pentru seară (vezi p. 136). Un amestec de melisă și păducel, de exemplu...

ÎNAINTE DE CULCARE

Masează-ți picioarele sau, mai bine, roagă pe cineva apropiat să o facă pentru tine. Pregătește un ulei de masaj turnând 5 picături de ulei esențial de levănțică și 1 lingură de ulei vegetal, apoi folosește-l pentru a-ți masa picioarele de la gleznă până la degete, concentrându-te pe tălpi (vezi p. 111).

ZIUA 3

LA TREZIRE

De îndată ce te trezești, fă un exercițiu de respirație înainte de a te ridica (vezi p. 100).

Apoi stoarce o jumătate de lămâie, adaugă puțină apă la temperatura camerei și bea-o pe stomacul gol pentru a-ți ajuta ficatul să elimine excesul de toxine generate de stres.

MICUL DEJUN

- 1 băutură caldă fără zahăr (ceai, infuzie)
- 1 bol de müsli neîndulcit
- 1 cană de lapte de migdale
- 1 fruct de sezon

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară cu meticulozitate (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Dacă te simți stresat, nu aștepta. Ieși afară și plimbă-te timp de aproximativ zece minute într-un ritm vioi, respirând adânc și regulat. Apoi termină cu o respirație SB2 (vezi p. 102).

PRÂNZ

- Salată de roșii cu o vinegretă din ulei de măsline și busuioc (150 g)
- Pulpă de pui gătită la cuptor (200 g)
- Quinoa la aburi (80 g)
- Pară la cuptor cu vanilie

DUPĂ PRÂNZ

Este timpul pentru o pauză și ai nevoie de ea în mod special în perioadele de stres. Așa că nu o evita doar pentru că ai un program încărcat. Vei fi mai eficient după aceea...

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Acesta este momentul ideal pentru a-ți pune corpul în mișcare. Profită din plin de el: fă o sesiune de activitate fizică (înot, sală de gimnastică, bicicletă etc.) pe care să o termini înainte de ora 18:30, ca să poți dormi.

CINĂ

- Salată de avocado și pere: taie ½ de avocado și ½ de pară în fâșii; aranjează-le alternativ într-o farfurie, apoi stropește-le cu puțin oțet balsamic și presară-le cu fulgi de parmezan
- File de păstrăv la cuptor
- Orez cu ardei: se taie 1 ardei și 1 ceapă în fâșii și se prăjesc în puțin ulei de măsline, apoi se adaugă 60 g de orez; se acoperă cu apă și se lasă la fiert
- Fruct de sezon

DUPĂ CINĂ

Pregătește-ți ceaiul de plante pentru seară. De ce nu încerci mușețelul, care este atât calmant, cât și analgezic? Este perfect dacă ai mușchii încordați de la stres. Savurează ceaiul liniștit.

ÎNAINTE DE CULCARE

„Mașina de spălat emoțiile" te așteaptă în pat. Practică exercițiul (vezi p. 108), luându-ți timpul necesar pentru a-ți revizui întreaga zi.

PROGRAMUL „NERVUL VAG“ PENTRU UN SOMN MAI BUN

Lista ta de cumpărături

- ❑ 1 pâine integrală feliată
- ❑ 1 pungă de quinoa
- ❑ 1 pungă de zahăr din nucă de cocos
- ❑ 1 pungă de paste din grâu spelta
- ❑ 1 pachet de brânză mozzarella rasă
- ❑ 1 pungă de miez de nucă
- ❑ 1 cutie de brânză proaspătă (tip St. Môret)
- ❑ 4 cutii de piure de fructe neîndulcit
- ❑ 1 cutie de pulpă de roșii în suc propriu
- ❑ 3 felii de șuncă din carne albă
- ❑ 1 piept de rață
- ❑ ½ litru de midii
- ❑ 200 g de creveți congelați
- ❑ 1 file de halibut
- ❑ 1 pulpă de pui
- ❑ 1 ou
- ❑ 4 iaurturi
- ❑ 5 porții de fructe de sezon
- ❑ 1 legătură de ierburi aromatice proaspete
- ❑ 10 g de ghimbir
- ❑ 2 fire de praz
- ❑ 500 g de dovlecei
- ❑ 500 g de roșii
- ❑ 500 g de ceapă
- ❑ 1 caserolă de ciuperci champignons
- ❑ 150 g morcovi
- ❑ 250 g spanac proaspăt
- ❑ ½ de castravete

ZIUA 1

LA TREZIRE

Înainte de a te trezi, fă exercițiul zâmbetului, care te va ajuta să ai un început de zi liniștit, chiar dacă nu ai dormit bine (vezi p. 109).

Apoi fă un exercițiu de respirație (vezi p. 100).

MICUL DEJUN

- 1 băutură caldă neîndulcită (ceai, infuzie)
- 2 felii de pâine integrală prăjite și unse cu puțin unt
- 1 felie de șuncă din carne albă fără grăsime
- 1 piure neîndulcit

DUPĂ MICUL DEJUN

Ia un supliment alimentar antistres imediat după micul dejun.

Apoi, după ce ți-ai terminat rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Dacă ai tendința de a fi o persoană care se culcă/se trezește devreme, evită lumina dimineții. Chiar și iarna, atunci când vremea este cenușie, poartă ochelari de soare dimineața. În schimb, dacă ai tendința de a te culca/trezi târziu, profită de lumina de dimineață și scaldă-ți ochii în razele soarelui. În ambele cazuri, te va ajuta să-ți reajustezi ritmul de somn.

PRÂNZ

- Salată de spanac proaspăt cu nuci: 80 g spanac proaspăt tăiat în fâșii, cu o vinegretă de ulei de nucă și câțiva miezi de nucă.

- Piept de rață la tigaie (100 g)
- Quinoa la aburi (80 g)
- Iaurt simplu cu 1 linguriță de zahăr din nucă de cocos

DUPĂ PRÂNZ

Nu te gândi că trebuie neapărat să te abții de la orice odihnă de după masa de prânz doar pentru că ai probleme să dormi noaptea. Dimpotrivă. Cu cât te forțezi mai mult să rămâi treaz, cu atât mai mult îți stimulezi ramura simpatică. Este mai bine să-ți permiți să iei o mică pauză, oricât de scurtă. Fă precum Salvador Dali: adormea într-un fotoliu ținând în mână o linguriță de metal. De îndată ce ațipea, degetele i se desfăceau, lingura cădea pe podea și el se trezea. Spunea că asta era suficient pentru a-și reface energia.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Vei face opusul a ceea ce ai făcut dimineață: dacă te culci și te trezești devreme, încearcă să stai treaz până se face întuneric, pentru a întârzia adormirea și viceversa, dacă te culci/te trezești târziu. Dacă faci orice activitate fizică la sfârșitul după-amiezii, cel mai bine este să o faci în aer liber dacă te culci/te trezești devreme și în interior dacă te culci/te trezești târziu.

CINĂ

- Salată de castraveți cu ierburi aromatice: ½ de castravete tăiat felii asezonat cu ½ de iaurt natural, zeama de la 1 lămâie și ierburi proaspete (pătrunjel, cepșoară etc.).
- Midii în sos de roșii: ½ de kg de midii, abia desfăcute dintr-o caserolă, apoi se scurg și se amestecă cu un sos preparat cu 1 cutie de pulpă de roșii și 1 ceapă călită în ulei de măsline.
- Paste de grâu spelta cu ulei de măsline (80 g)
- Fruct de sezon

DUPĂ CINĂ

Evită ecranele în timpul serii. Pune deoparte tableta și smartphone-ul, telefonul mobil etc. Acestea perturbă somnul, inclusiv calitatea acestuia. Citește, în schimb. Pregătește-ți ceaiul de plante pentru seară, alegând o plantă care te ajută să dormi. Floarea pasiunii, de exemplu...

ÎNAINTE DE CULCARE

Așază-te pe marginea patului înainte de a te întinde, masează-ți plexul solar (zonă situată sub stern) cu 2 picături de ulei esențial de lavandă.

Efectuează apoi un exercițiu de respirație (vezi p. 100) și lasă-te să intri în lumea viselor.

ZIUA 2

LA TREZIRE

Înainte de a te trezi, fă exercițiul zâmbetului (vezi p. 109), care te va ajuta să ai un început de zi liniștit, chiar dacă nu ai dormit bine.

Apoi fă un exercițiu de respirație (vezi p. 100).

MICUL DEJUN

- 1 băutură caldă neîndulcită (ceai, infuzie)
- 2 felii de pâine integrală prăjite și unse cu puțin un
- 1 felie de șuncă din carne albă fără grăsime
- 1 piure de fructe neîndulcit

DUPĂ MICUL DEJUN

Ia un supliment alimentar antistres imediat după micul dejun.

Apoi, după ce ți-ai terminat rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Dacă ai tendința de a fi o persoană care se culcă/se trezește mai devreme, evită lumina dimineții. Chiar și iarna, atunci când vremea este cenușie, poartă ochelari de soare dimineața. În schimb, dacă ai tendința de a te culca/trezi târziu, profită de lumina dimineții și scaldă-ți ochii în raze. În ambele cazuri, te va ajuta să-ți reajustezi ritmul de somn.

PRÂNZ

- Morcovi rași cu ulei de nucă (100 g)
- Pulpă de pui gătită la cuptor
- Ciuperci sotate în usturoi
- 1 felie de pâine integrală
- Iaurt simplu cu puțin zahăr din nucă de cocos

DUPĂ PRÂNZ

Dacă îți este greu să te relaxezi, încearcă un exercițiu de yoga. De exemplu: stai în picioare, cu picioarele împreunate, și lasă-ți brațele să atârne pe lângă corp; apoi, în timp ce inspiri, stai în vârful degetelor de la picioare și ridică-ți brațele deasupra capului, cu palmele împreunate. Înclină capul pe spate ca și cum ți-ai privi mâinile; menține această postură timp de 10 secunde, apoi pune călcâiele jos și coboară brațele. Repetă de trei ori.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Dimineața vei face opusul: dacă te culci/te trezești devreme, ar trebui să profiți de lumina de la sfârșitul zilei pentru a întârzia adormirea, iar dacă te culci/te trezești târziu ar trebui să amâni acest lucru. Dacă practici o activitate fizică la sfârșitul după-amiezii, cel mai bine este să o faci în aer liber dacă te culci/te trezești devreme și în interior dacă te culci/te trezești târziu.

CINĂ

- Supă de legume mixte: pregătește-o cu orice legume ai la îndemână (de exemplu, dovlecei, ½ de praz și 1 roșie) și paseaz-o împreună cu 1 lingură de brânză proaspătă.
- File de halibut la aburi
- Paste din grâu spelta cu ulei de măsline
- Fruct de sezon

DUPĂ CINĂ

Pregătește ceaiul de plante pentru seară: păducel, hamei, floarea pasiunii... Alegerea îți aparține. Bea-l cu calm în timp ce citești un roman sau răsfoiești o revistă. Evită televizorul, a cărui lumină nu te ajută să adormi.

ÎNAINTE DE CULCARE

Odată ce ești în pat, fă o scanare a corpului (vezi p. 105) pentru a scăpa de tensiunea zilei. Somnul tău va fi cu atât mai liniștit.

ZIUA 3

LA TREZIRE

Înainte de a te trezi, fă exercițiul zâmbetului (vezi p. 109) care te va ajuta să ai un început de zi liniștit, chiar dacă nu ai dormit bine.

Apoi fă un exercițiu de respirație (vezi p. 100).

MICUL DEJUN

- 1 băutură caldă neîndulcită (ceai, infuzie)
- 2 felii de pâine integrală
- 2 linguri de brânză proaspătă (de exemplu, St. Môret)
- 1 piure de fructe neîndulcit

DUPĂ MICUL DEJUN

Ia un supliment alimentar antistres imediat după micul dejun.

Apoi, după rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Dacă ai tendința să fii o persoană care se culcă/se trezește devreme, evită lumina dimineții. Chiar și iarna, atunci când vremea este cenușie, poartă ochelari de soare dimineața. Dimpotrivă, dacă ai obiceiul de a te culca/trezi târziu, profită de lumina dimineții și scaldă-ți ochii în razele soarelui. În oricare dintre cazuri, te va ajuta să-ți reajustezi ritmul de somn.

În caz de stres, exersează respirația rapidă SB2 (vezi p. 102) pentru a scăpa de el cât mai repede posibil.

PRÂNZ

- 2 fire de praz în vinegretă
- Un sendviș fierbinte cu șuncă și brânză făcut în casă: 2 felii de pâine integrală cu 1 felie de șuncă din carne albă și puțină mozzarella rasă pentru a fi gratinată la cuptor
- Piure de dovlecei cu chimen (150 g)
- Iaurt simplu cu puțin zahăr din nucă de cocos

DUPĂ PRÂNZ

Dacă nu ai timp să faci o pauză adevărată, bucură-te de 5 minute de relaxare. Izolează-te (în toaletă, dacă aceasta este singura soluție) apoi, așezat pe toaletă, pune-ți coatele pe coapse și bărbia în mâini. Inspiră numărând până la 4, apoi expiră încet până la 8. De fiecare dată când inspiri, imaginează-ți că energia

te umple, iar cu fiecare expirație, vizualizează tensiunea care se evaporă ca un fum cenușiu.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Vei face opusul acțiunii de dimineață: cei care se culcă/se trezesc devreme trebuie să ia lumină la sfârșitul zilei pentru a întârzia adormirea, iar cei care se culcă/se trezesc târziu trebuie să se abțină de la acest lucru, pentru a devansa momentul când vor adormi. Dacă faci orice activitate fizică la sfârșitul după-amiezii, cel mai bine este să o realizezi în aer liber dacă te culci /te trezești devreme și în interior dacă te culci/te trezești târziu.

CINĂ

- Cremă de spanac: 100 g spanac proaspăt și 1 dovlecel tăiat rondele, fierte în ½ litru de apă, apoi pasate împreună cu 1 lingură de brânză proaspătă; presară bucăți de nuci
- Creveți sotați în ghimbir (200 g)
- Quinoa gătită la aburi cu ulei de măsline
- Fructe de sezon

DUPĂ CINĂ

Nimic nu se compară cu o baie bună pentru a te relaxa înainte de a merge la culcare. Dar ai grijă: nu trebuie să fie prea fierbinte (în jur de 38°C), deoarece, având corpul supraîncălzit, vei adormi mai greu. Adaugă 30 de picături de ulei esențial de lavandă, diluat în puțin bicarbonat de sodiu. Parfumul de lavandă te va pregăti pentru somn.

ÎNAINTE DE CULCARE

Odată ajuns în pat, nu uita să faci un exercițiu de respirație (vezi p. 100).

Apoi fă exercițiul zâmbetului (vezi p. 109).

PROGRAMUL „NERVUL VAG“ PENTRU O DIGESTIE MAI BUNĂ

Lista ta de cumpărături

- ❑ 1 pachet de musli neîndulcit
- ❑ 1 cutie de lapte de migdale
- ❑ 1 pungă de quinoa
- ❑ 1 pungă de boabe de cușcuș
- ❑ 1 cutie mare de năut bio
- ❑ 1 pungă de salată fetică
- ❑ 3 iaurturi naturale
- ❑ 1 felie de șuncă din carne albă
- ❑ 1 piept de pui
- ❑ 6 stridii
- ❑ 2 ouă
- ❑ 1 file de cod
- ❑ 7 fructe proaspete de sezon
- ❑ 1 legătură de sparanghel alb
- ❑ 1 kg de fasole verde
- ❑ 500 g de praz
- ❑ 1 anghinare mare
- ❑ 1 caserolă de ciuperci champignon
- ❑ 500 g de dovlecei
- ❑ 500 g roșii
- ❑ 2 lămâi

ZIUA 1

❑ LA TREZIRE

Ridică-te, apoi fă un exercițiu de respirație în picioare. În continuare, stoarce o jumătate de lămâie, adaugă puțină apă la

temperatura camerei și bea-o înainte de micul dejun. Stimulează ficatul și este un important antiacid.

MICUL DEJUN

Ceai sau cafea neîndulcită
1 bol de musli neîndulcit
1 cană de lapte de migdale
1 fruct de sezon

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Pregătește-ți un ceai de fenicul și anason pentru ziua în curs. Încălzește un litru de apă. Când începe să fiarbă, ia de pe foc și pune o lingură de semințe de fenicul și o lingură de semințe de anason verde. Lasă la infuzat timp de 4 minute, apoi strecoară și toarnă într-o sticlă. Bea în cantități mici pe parcursul dimineții. Aceste două plante calmează tractul digestiv și sunt foarte depurative.

PRÂNZ

Sparanghel în vinegretă (150 g)
Creveți la tigaie (200 g)
Fasole verde sotată în usturoi (200 g)
1 felie de pâine integrală
Iaurt simplu cu puțin zahăr din nucă de cocos

DUPĂ PRÂNZ

Mâncarea te-a făcut să te simți moleșit? Ascultă-ți corpul. Odihnește-te dacă ți-o cere. Pentru a-ți îmbunătăți digestia, ma-

seazăți abdomenul în jurul buricului în sensul acelor de ceasornic.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

La ora ceaiului, bea un bol de infuzie de ceai boldo, excelent pentru a stimula întregul sistem digestiv, în special ficatul.

CINĂ

- Praz în vinegretă
- 6 stridii cu suc de lămâie
- 2 felii de pâine integrală unse cu puțin unt
- 1 fruct de sezon

DUPĂ CINĂ

Nu te lăsa cuprins de o stare de nervozitate, asta nu va face decât să-ți îngreuneze digestia. Dacă grijile sau gândurile negative te copleșesc în timpul serii, alungă-le cu ajutorul respirației SB2. Poți face acest lucru ori de câte ori dorești.

Nu uita să-ți pregătești ceaiul de plante pentru seară. Ce zici de mentă (vezi p. 136)?

ÎNAINTE DE CULCARE

Odată ce te-ai întins, respiră adânc de câteva ori și apoi fă o vizualizare lungă pentru a-ți stimula nervul vag. Începe cu exercițiul de scanare a corpului, apoi prelungește-l urmărind traseul lung al nervului, ca și cum l-ai însoți în misiunea lui.

ZIUA 2

LA TREZIRE

Trezește-te, apoi fă un exercițiu de respirație în picioare (vezi p. 100).

Apoi stoarce o jumătate de lămâie, adaugă puțină apă la temperatura camerei și bea-o înainte de micul dejun. Stimulează ficatul și este un important antiacid.

MICUL DEJUN

- Ceai sau cafea neîndulcită
- 2 felii de pâine integrală unse cu puțin unt
- 1 ou fiert moale
- 1 fruct de sezon

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Când faci o pauză, acordă-ți câteva minute pentru a-ți stimula ficatul. Așază-te confortabil, pune-ți mâinile sub coaste, în partea dreaptă a abdomenului. Acesta este locul în care se află ficatul. Respiră calm și profund. Pe măsură ce inspiri, imaginează-ți că trimiți energie (sau lumină, dacă preferi) către ficatul tău prin intermediul mâinilor. Apoi, în timp ce expiri, imaginează-ți că ficatul ți se hrănește cu această energie. Continuă timp de 5 minute. Pentru o mai mare eficiență, toarnă 2 picături de ulei esențial de tarhon, care este atât digestiv, cât și calmant.

PRÂNZ

- Anghinare fiartă, asezonată cu ulei de măsline și lămâie
- File de cod la aburi (150 g)
- Piure de fasole verde cu turmeric (200 g)
- Fruct de sezon

DUPĂ PRÂNZ

Este timpul să-ți pregătești un bol de ceai de rozmarin (vezi p. 139). Este o plantă excelentă pentru îmbunătățirea digestiei.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Un pic de activitate fizică îți va face foarte bine. Mișcarea te va ajuta să elimini toxinele zilei și, mai ales, tensiunea acumulată care ar putea interfera cu digestia cinei. Așadar, mergi pe jos o jumătate de oră, mergi la piscină, la o sală de sport...

CINĂ

- Salată fetică și năut cu vinegretă (150 g)
- Legume sotate: praz (partea albă), ceapă, ciuperci, roșii... (alegerea îți aparține) sotate în puțin ulei de măsline și presărate cu ierburi aromatice proaspăt tocate
- Quinoa cu ulei de măsline
- Iaurt simplu cu puțin zahăr din nucă de cocos
- Fruct de sezon

DUPĂ CINĂ

Pregătește-ți ceaiul din plante pentru seară. Pentru diversitate și pentru a-ți regla ficatul, optează pentru ceai de boldo (vezi p. 138).

ÎNAINTE DE CULCARE

Pentru a-ți îmbunătăți digestia, fă-ți un masaj pe burtă. Pregătește un ulei de masaj turnând 5 picături de ulei esențial de tarhon în 1 lingură de ulei vegetal. Folosește acest preparat pentru a-ți masa stomacul: culcat pe spate, începe prin mângâierea întregii suprafețe a abdomenului, apoi folosind mișcări în cruce (începe din partea de jos spre dreapta, urcă spre stânga, apoi

coboară spre dreapta în jos și înapoi în sus spre dreapta); repetă de 5 ori, apoi termină prin masarea în jurul buricului în sensul acelor de ceasornic.

ZIUA 3

LA TREZIRE

Trezește-te, apoi fă un exercițiu de respirație în picioare (vezi p. 100). După aceea, stoarce jumătate de lămâie, adaugă puțină apă la temperatura camerei și bea-o înainte de micul dejun. Stimulează ficatul și este un important antiacid.

MICUL DEJUN

- Ceai sau cafea neîndulcită
- 2 felii de pâine integrală unse cu puțin unt
- 1 felie de șuncă din carne albă
- 1 fruct de sezon

DUPĂ MICUL DEJUN

După rutina de îngrijire, fă gargară meticulos (vezi p. 85).

ÎN TIMPUL DIMINEȚII

Pregătește-ți un ceai de fenicul și anason pentru ziua în curs. Încălzește un litru de apă. Când începe să fiarbă, ia de pe foc și adaugă 1 lingură de semințe de fenicul și 1 lingură de semințe de anason verde. Lasă la infuzat timp de 4 minute, apoi strecoară și toarnă într-o sticlă. Bea în cantități mici pe parcursul dimineții. Aceste două plante calmează tractul digestiv și sunt foarte purificatoare.

PRÂNZ

- Ciuperci umplute cu brânză proaspătă: scoate pălăriile de la trei ciuperci mari, clătește-le, apoi umple-le cu un ames-

tec de brânză proaspătă, gălbenuș de ou și ierburi aromatice tocate. Se bagă la cuptor timp de 20 de minute.

- Piept de pui în folie
- Cușcuș la abur cu ulei de măsline
- Fruct de sezon

DUPĂ PRÂNZ

Oferă-ți un moment de calm cu un exercițiu de relaxare (vezi p. 104). Eliberarea stresului îmbunătățește digestia.

DUPĂ-AMIAZA TÂRZIU

Acesta este momentul perfect pentru un ceai de rozmarin (vezi p. 139) care îți pregătește tractul digestiv pentru masa de seară.

CINĂ

- Supă cremă de sparanghel: câteva bucăți de sparanghel și 1 dovlecel, fierte în apă și pasate împreună cu puțină brânză proaspătă
- Cușcuș la aburi cu năut
- 2 roșii la cuptor
- Iaurt simplu cu puțin zahăr din nucă de cocos

DUPĂ CINĂ

Pregătește-ți ceaiul de plante pentru seară, cu busuioc, de exemplu, care este calmant și digestiv. Bea-l liniștit în timpul serii.

ÎNAINTE DE CULCARE

Întinde-te în liniște, închide ochii și respiră calm. Apoi fă un exercițiu de coerență cardiacă (vezi p. 132) cu această frază: „Corpul meu digeră această masă fără dificultate."

ANEXE

Cum poți să-ți schimbi obiceiurile de zi cu zi, astfel încât să fie durabile? Cum poți organiza altfel mesele, fără a sacrifica plăcerea esențială a plăcerii gustului? Pentru a te ajuta în această călătorie, iată câteva grafice la care te poți referi pe parcurs atunci când ai nevoie de ele. În special, atunci când nervul vag îți dă bătăi de cap...

1. Tabel cu indicele glicemic (IG)

Pentru a te ajuta să te orientezi în lunga listă de alimente care conțin carbohidrați, iată un tabel cu indicii glicemici ai principalelor alimente care conțin carbohidrați. Îți reamintim: evită (cu excepția ocaziilor speciale) alimentele cu un IG ridicat și preferă-le pe cele cu un IG scăzut, savurându-le cu moderație pe cele cu un IG mediu, de preferință însoțite de alimente cu un IG scăzut, pentru a reduce impactul metabolic al acestora. Nervul vag îți va mulțumi...

ALIMENT	IG SCĂZUT: 0-49	IG MEDIU: 50-69	IG RIDICAT: 70-100
Caisă		57	
Usturoi	0		
Afine	25		
Migdale	15		
Ananas proaspăt	45		
Anghinare	20		
Sparanghel	20		
Vinete	15		
Avocado	10		
Ovăz		50	
Fructe de goji	25		
Banană plantain verde	45		
Banană coaptă		60	
Batoane de cereale		60-65	
Gogosi			75
Sfeclă roșie crudă	30		
Sfeclă roșie gătită		65	
Unt	0		
Biscuiți			80
Bulgur		50	
Sfeclă elvețiană	15		
Blinis			70
Carne de vită	0		
Produse de cofetărie			70-80
Brioșe			70
Brocolli	13		
Nectarine	35		
Alune	20		
Cacao neîndulcită	25		
Cafea (fără zahăr)	0		
Calamar, caracatiță și sepie	0		
Rață	0		
Merișoare uscate	45		
Morcov crud	15		

ALIMENT	IG SCĂZUT: 0-49	IG MEDIU: 50-69	IG RIDICAT 70-100
Morcov gătit	35		
Piure de morcovi		50	
Coacăze negre	16		
Țelină apio	15		
Țelină rădăcină	30		
Cireșe	22		
Ciuperci	15		
Castane		60	
Chipsuri			70-75
Ciocolată neagră	25-35		
Ciocolată cu lapte		50-60	
Varză	15		
Lămâie	15		
Clementine	30		
Inimă de palmier	20		
Castravete	10		
Dulceață		60-70	
Fructe de mare	0		
Fulgi de porumb cu zahăr			70-80
Castraveți murați	0		
Dovlecei	10		
Smântână proaspătă	0		
Curmale			75-85
Curcan	0		
Andive	10		
Condimente și arome	0-5		
Spanac	15		
Făină integrală de grâu	45		
Făină albă de grâu			80
Fenicul	15		
Fasole fava proaspătă	35		
Smochine proaspete	35		
Smochine uscate		50-60	
Fasole flageolet	35		

ALIMENT	IG SCĂZUT: 0-49	IG MEDIU: 50-69	IG RIDICAT: 70-100
Ficat	0		
Foie gras	0		
Căpșuni	25		
Zmeură	25		
Brânză de vaci	35		
Fructul pasiunii	30		
Fructe roșii (coacăze roșii, afine etc.)	15		
Rondele orez expandat			85
Înghețată și sorbet			70-80
Semințe încolțite	15-25		
Rodie	35		
Pește eglefin	0		
Fasole uscată	30-40		
Fasole verde	10		
Uleiuri vegetale	0		
Șuncă crudă sau gătită	0		
Ketchup		55	
Kiwi		50	
Lapte	30		
Lapte condensat îndulcit		60	
Lapte de migdale	30		
Lapte de soia	35		
Lapte de cocos	40		
Linte uscată	30		
Litchi	28		
Porumb (conservă)			80
Amidon de porumb		65	
Mango		55	
Margarină	0		
Maioneză de casă	0		
Maioneză industrială		50	
Pepene roșu		67	
Miere			85
Musli fără zahăr	30		

ALIMENT	IG SCĂZUT: 0-49	IG MEDIU: 50-69	IG RIDICAT: 70-100
Năut crud	30		
Năut gătit		50	
Nectarine	35		
Nuci	15		
Alune de pădure	15		
Nucă de cocos	42		
Ouă	0		
Ceapă	15		
Măsline	15		
Portocală	35-40		
Măcriș	15		
Pâinici cu lapte		63	
Pâine toast feliată			85
Chifle pentru hamburger			85
Pâine azimă	40		
Pâine albă			75-85
Pâine integrală		65	
Pâine integrală cu cereale		50-60	
Pâine neagră	41		
Pâine pita		57	
Pâine Bagel			71
Pain au chocolat		65	
Melcișor cu stafide		60	
Grapefruit	25		
Papaya		56	
Pepene verde			72
Paste integrale al dente	48		
Paste integrale fierte		65	
Paste albe al dente		55	
Paste albe foarte bine fierte			70
Piersici	35		
Mazăre proaspătă	30		
Mazăre la conservă	48		
Ardei iute	16		

ALIMENT	IG SCĂZUT: 0-49	IG MEDIU: 50-69	IG RIDICAT: 70-100
Fistic	15		
Semințe de pin	15		
Pară	38		
Praz	15		
Năut uscat fiert	28		
Năut în conservă	40		
Pește	0		
Ardei gras	14		
Mămăligă		68	
Măr	38		
Cartofi fierți sau la aburi		65	
Cartofi la cuptor			90
Fulgi de cartofi pentru piure			90
Cartofi prăjiți			75-95
Popcorn			79
Dovleac			75
Pui	0		
Muguri de bambus	20		
Prune	39		
Prune uscate	30		
Quinoa	35		
Ridichi	15		
Struguri		53	
Stafide		65	
Rubarbă	10		
Orez integral	45		
Orez alb			70
Orez alb foarte fiert			90
Orez alb cu fierbere rapidă			80-90
Orez pentru sushi			90
Orez sălbatic	35		
Salată verde	10		
Salsifi	30		
Sos de roșii făcut în casă fără zahăr	35		

ALIMENT	IG SCĂZUT: 0-49	IG MEDIU: 50-69	IG RIDICAT: 70-100
Sos de roșii industrial	45		
Cârnați	28		
Sirop de agave	15		
Sirop de arțar		65	
Băuturi carbogazoase			70-80
Soia (tofu, lapte, iaurt)	15-30		
Tărâțe de ovăz		55	
Zahar alb rafinat			70
Zahăr cu fructoză	20		
Zahăr cu glucoză			90
Zahăr din nucă de cocos	30		
Zahăr integral nerafinat		55	
Surimi		50	
Tapioca			81
Ceai și infuzie	0		
Tomate	25		
Oțet	0		
Iaurt simplu	30		
Iaurt de fructe	40-45		

2. Tabel cu potențialul acid al alimentelor (indicele PRAL)

Atât timp cât indicele PRAL este sub zero, se spune că alimentul este alcalin sau bazic. Atunci când acest indice crește peste zero (vezi cifrele îngroșate), se spune că alimentul este acid. Soluția este echilibrul dintre aceste două extreme atât timp cât ai grijă întotdeauna să rămâi într-o medie de sub zero pentru a avea o dietă bazică în ansamblu. Acest lucru te va ajuta să limitezi gradul de aciditate din mediul tău intern, astfel încât să reduci inflamațiile latente legate de tulburările nervului tău vag.

Caise	-4,8
Usturoi	-1,7
Ananas proaspăt	-2,7
Sparanghel	-0,4
Vinete	-3,4
Ovăz	-13,31
Banană	-5,5
Sfeclă roșie	-3,9
Unt	**+0,5**
Pâine crocantă	**+5,9**
Carne de vită	**+7,8**
Biscuiți uscați	**+3,4**
Broccoli	-1,2
Alune sărate	**+5,75**
Cafea	-1,4
Cacao (cu lapte)	-0,4
Rață	**+4,1**
Morcovi	-4,9
Coacăze negre	-6,5
Țelină	-5,2
Cireșe	-3,6
Castraveți	-0,8
Dovleac	-4,6
Ciuperci	-1,4
Ciocolată neagră	**+0,4**
Ciocolată cu lapte	**+2,4**
Varză	-4 (medie)
Cod	**+7,1**
Camembert	**+13**
Cheddar	**+15,2**
Lămâie	-2,6
Coca-Cola	**+0,4**
Dulceață	-1,5
Cereale îndulcite pentru micul dejun	de la **+6** la 10
Creveți	**+15,5**
Varză murată (fără mezeluri)	-3

Smântână proaspătă	**+1,2**
Curcan	**+9,9**
Andivă	-2
Spanac	-14
Condimente și ierburi aromatice	de la -5 la -12
Fenicul	-7,9
Smochine uscate	-18,1
Halibut	**+7,8**
Ficat	**+14,2**
Căpșuni	-2,2
Zmeură	-2,4
Brânză de vaci	**+11,1**
Fulgi de ovăz	**+10,7**
Înghețată de fructe	-0,6
Înghețată de vanilie sau ciocolată	**+0,6**
Gouda	**+18,6**
Eglefin	**+6,8**
Fasole verde	-3,1
Fasole	-3,1
Hering	**+7**
Homar	**+7,3**
Uleiuri vegetale	0
Șuncă fiartă	**+8,3**
Șuncă crudă afumată	**+90,8**
Kiwi	-4,1
Lapte degresat	**+0,7**
Lapte integral	**+1,1**
Lapte de soia	-0,8
Linte	**+2,15**
Iepure	**+19**
Porumb dulce (conservă)	-0,77
Mango	-3,3
Pepene roșu	-1,9
Margarină	-0,5
Maioneză	**+0,6**
Miere	-0,3

Midii	**+15,3**
Napi	-5,5
Nuci	**+6,8**
Alune de pădure	-2,8
Ceapă	-1,5
Ouă	**+8,2**
Portocale	-2,7
Pâine integrală	**+1,8**
Pâine albă	**+3,7**
Pâine de secară	**+4**
Pâinici cu lapte	**+3,8**
Paste albe	**+6,5**
Paste cu ouă	**+6,4**
Paste făinoase integrale	**+7,3**
Grapefruit	-3,5
Pepene verde	-1,9
Mazăre	-1,2
Praz	-1,8
Cartof	-4
Ardei	-1,4
Brânză parmezan	**+34,2**
Piersici	-2,4
Fistic	**+8,5**
Pară	-2,9
Măr	-2,2
Pui	**+8,7**
Carne de porc grasă	**+13,35**
Carne de porc slabă	**+7,9**
Ridichi	-3,7
Struguri	-4
Stafide	-21
Orez alb	**+4,6**
Orez integral	**+2,1**
Salată verde	de la -2 la -5
Cârnați	**+6** (medie)
Sardine (în conservă)	**+13,5**

Somon proaspăt	**+7,3**
Somon în conservă	**+11,2**
Calcan	**+7,4**
Soia (germeni)	-3,4
Zahăr alb	0
Zahăr nerafinat	-1,2
Ceai	-0,3
Tomate	-3,1
Carne de vițel	**+9**
Vin roșu	-2,4
Vin alb sec	-1,2
Oțet	-1,6
Iaurt simplu	**+1,2**
Iaurt cu fructe	**+1,5**

3. Tabel cu alimente bogate în magneziu

Acest mineral este esențial pentru peste 200 de reacții enzimatice. O cantitate optimă a magneziului este esențială pentru viața celulară, în special cea a celulelor nervoase și cerebrale, care sunt strâns implicate în buna funcționare a nervului vag. Alege alimente care îl conțin, având în vedere că deficiențele de magneziu sunt foarte frecvente.

Aliment	ÎN MG PENTRU 100 G
Alge marine uscate	2000
Scoici	410
Migdale	270
Nuci caju	250
Nuci de Grenoble	130
Fistic	120
Orez integral	110
Ciocolată neagră	110
Halibut	100
Sfeclă elvețiană	100

Aliment	ÎN MG PENTRU 100 G
Pâine integrală	90
Spanac proaspăt	80
Ton proaspăt	65
Anghinare	60
Calcan	58
Creveți	50
Stridii	47
Năut	45
Linte	45
Avocado	40
Fenicul	40
Paste făinoase integrale	40
Anșoa	39
Hering	32
Banană	30
Dovleac	27
Broccoli	25
Ciuperci	20
Iaurt	19

4. Tabel privind conținutul de acizi grași din uleiurile vegetale

În general, îți lipsește omega 3, dar absorbi prea mult omega 6. Uleiurile vegetale sunt principala sursă a acestor acizi grași esențiali, care joacă un rol important în hrănirea sistemului tău nervos, începând cu nervul vag. Pentru a te ajuta să faci alegerea potrivită, iată conținutul de omega 3 și omega 6 din cele mai frecvent utilizate alimente (pentru 100 g).

ULEI	OMEGA 3	OMEGA 6
Semințe de struguri	0,3 g	70 g
Floarea-soarelui	0,2 g	65 g
Porumb	1 g	60 g

ULEI	OMEGA 3	OMEGA 6
Măsline	0,8 g	10 g
Semințe de rapiță	9 g	20 g
Nuci	8 g	60 g
Alune de pădure	0,1 g	10 g
Șofrănel	0,1 g	14 g
Soia	7 g	53 g
Susan	0,3 g	41 g
Arahide	0,1 g	36 g
Nucă de cocos (proaspătă)	0,2 g	3 g

5. Tabel cu produse de sezon

Pentru a te ajuta să alegi o alimentație mai naturală și să reduci produsele procesate, cu efecte deosebit de nocive, încearcă să consumi produse de sezon.

Problema este că poți găsi toate produsele de sezon pe rafturile cu alimente proaspete. Pentru a te ghida să găsești cele mai bune variante, consultă tabelul de mai jos. Acesta îți va spune în ce perioadă a anului aceste alimente sunt cele mai proaspete și care sunt cele mai potrivite pentru reeducarea nervului vag.

IANUARIE	
Legume	Sfeclă roșie, broccoli, morcovi, țelină apio, rădăcină de țelină, andive, praz, cartofi, dovleac.
Fructe	Ananas, banană, castană, lămâie, clementină, kiwi, portocală, grapefruit, pară, măr.
Pește și fructe de mare	Cod, merluciu, hering, langustine, macrou, merlan, cod, pește raie, sardină, somon, limbă de mare, ton.
FEBRUARIE	
Legume	Avocado, sfeclă roșie, țelină apio, rădăcină de țelină, varză, andive, praz, cartofi, salată fetică, păpădie.
Fructe	Ananas, banană, castană, lămâie, clementină, kiwi, portocală, grapefruit, pară, măr.

Pește și fructe de mare	Cod, merluciu, hering, langustine, șalău, pește raie, sardină, somon, limbă de mare, ton, homar.
MARTIE	
Legume	Avocado, morcov, țelină apio, varză, andivă, praz, cartof, salată fetică, păpădie.
Fructe	Ananas, banană, castană, lămâie, clementină, kiwi, portocală, grapefruit, măr.
Pește și fructe de mare	Cod, merluciu, doradă, pollack, șalău, hering, merlan, homar, stridie, langustine, pește raie, sardină, limbă de mare, ton, păstrăv.
APRILIE	
Legume	Usturoi, anghinare, sparanghel, avocado, sfeclă roșie, morcov, varză, andivă, spanac, napi, cartofi noi, salată romană.
Fructe	Banană, lămâie, căpșuni, kiwi, mandarină, grapefruit, măr.
Pește și fructe de mare	Biban de mare, cod, merluciu, crab, creveți, doradă, homar, stridii, langustine, pollack, șalău, macrou, pește raie, sardină, somon, ton, păstrăv.
MAI	
Legume	Usturoi, anghinare, sparanghel, avocado, vânătă, sfeclă roșie, morcov, castravete, năsturel, spanac, fenicul, fasole verde, mazăre, salată verde, napi, cartof nou, salată romană, roșii.
Fructe	Ananas, banane, căpșuni, kiwi, pepene galben, nectarine, grapefruit, pară și măr.
Pește și fructe de mare	Biban de mare, cod, merluciu, doradă, crab, creveți, homar, stridii, langustine, pollack, șalău, macrou, pește raie, sardină, somon, limbă de mare, ton, păstrăv.
IUNIE	
Legume	Anghinare, sparanghel, sfeclă roșie, sfeclă elvețiană, morcov, castravete, castravete cornișon, dovlecel, spanac, fenicul, fasole verde, salată verde, porumb, napi, ceapă, mazăre, praz, ardei, cartofi, salată romană, roșii.
Fructe	Caise, migdale proaspete, banane, coacăze negre, cireșe, căpșuni, zmeură, kiwi, pepene galben, nectarină, pepene verde, piersică, prună.
Pește și fructe de mare	Biban de mare, cod, merluciu, crab, creveți, doradă, homar, langustine, macrou, pește raie, barbun roșu, sardine, limbă de mare, ton.

IULIE	
Legume	Usturoi, anghinare, vinete, avocado, sfeclă elvețiană, sfeclă roșie, broccoli, morcov, varză, castravete, dovleac plăcintar, dovlecel, spanac, fenicul, fasole verde, salată verde, porumb, napi, ceapă, mazăre, ardei, ardei gras, cartofi, dovleac, roșii.
Fructe	Caise, merișor, migdale proaspete, coacăze negre, cireșe, smochine, căpșuni, zmeură, coacăze roșii, kiwi, pepene galben, mure, afine, nectarine, pepene verde, piersici, prune.
Pește și fructe de mare	Biban de mare, cod, merluciu, crab, creveți, doradă, langustine, macrou, pește raie, barbun roșu, limbă de mare, ton, păstrăv.
AUGUST	
Legume	Usturoi, avocado, anghinare, vinete, sfeclă roșie, sfeclă elvețiană, broccoli, morcov, varză, castravete, dovleac plăcintar, dovlecel, spanac, fenicul, fasole verde, salată verde, porumb, napi, ceapă, ardei, cartof, dovleac și roșii.
Fructe	Caise, afine, migdale proaspete, banane, coacăze negre, cireșe, castane, lămâie, smochine, căpșuni, zmeură, kiwi, pepene galben, mure, afine, nectarine, piersici, pere, prune și struguri.
Pește și fructe de mare	Biban de mare, cod, merluciu, crab, creveți, doradă, langustine, macrou, pește raie, barbun roșu, sardină, limbă de mare, ton, păstrăv.
SEPTEMBRIE	
Legume	Anghinare, vinete, avocado, sfeclă elvețiană, sfeclă roșie, broccoli, morcov, varză, castravete, dovleac, dovlecel, țelină apio, rădăcină de țelină, spanac, fenicul, fasole verde, porumb, napi, ceapă, praz, ardei, cartof, dovleac turcesc, roșii.
Fructe	Migdale proaspete, banane, castane, lămâie, gutuie, smochine, zmeură, pepene galben, coacăze roșii, mure, afine, nectarine, alune proaspete, nuci proaspete, pepene roșu, piersică, pară, prună, struguri.
Pește și fructe de mare	Cod, merluciu, crab, creveți, doradă, homar, stridii, langustine, macrou, midii, scoici, pește raie, barbun roșu, sardine, limbă de mare, păstrăv.

OCTOMBRIE	
Legume	Avocado, sfeclă elvețiană, sfeclă roșie, broccoli, morcov, ciuperci, varză, dovleac, țelină apio, rădăcină de țelină, spanac, fenicul, porumb, ceapă, praz, ardei, cartof, dovleac turcesc.
Fructe	Ananas, banană, lămâie, castane, gutui, smochine, coacăze, kiwi, mandarine, afine, alune proaspete, nuci proaspete, pară, măr, prună, struguri.
Pește și fructe de mare	Cod, merluciu, doradă, hering, homar, stridii, pește limandă, merlan, scoici, midii, pește raie, barbun roșu, limbă de mare, ton, păstrăv.
NOIEMBRIE	
Legume	Avocado, morcov, țelină apio, rădăcină de țelină, ciuperci, varză, dovleac, andive, salată fetică, ceapă, praz și cartofi.
Fructe	Ananas, banană, lămâie, clementină, rodie, kiwi, mandarină, portocală, pară, măr.
Pește și fructe de mare	Cod, merluciu, doradă, hering, homar, stridii, merlan, scoici, midii, langustine, pollack, șalău, pește raie, barbun roșu, somn, limbă de mare, ton.
DECEMBRIE	
Legume	Morcov, țelină apio, rădăcină de țelină, ciuperci, varză, dovleac, andivă, salată fetică, ceapă, praz, cartofi.
Fructe	Ananas, banană, castană, lămâie, clementină, rodie, kiwi, mandarine, portocale, grapefruit, pere, mere.
Pește și fructe de mare	Cod, hering, homar, stridii, langustine, pește raie, pește limandă, merlan, cod, midii, pește raie, barbun roșu, limbă de mare, ton.

Au mai apărut la Editura Philobia

Colecția **Sănătatea**

Thierry de Lestrade – **Postul negru.** O nouă terapie

Françoise Wilhelmi de Toledo, Hubert Hohler – **Ghid practic de post terapeutic**

Marie Thirion – **De ce mi-e foame**. De la teama de lipsuri la nebunia dietelor

Fabrice Papillon, Héloïse Rambert – **Creierul din burtă.** Descoperiri științifice recente și sfaturi practice pentru o sănătate mai bună

Danièle Gerkens – **Zahărul, mai periculos decât cocaina?** Mărturii, anchete și sfaturi practice pentru o alimentație mai sănătoasă

Anne Ancelin Schützenberger – **Mă vindec.** Ghid în ajutorul bolnavilor de cancer

Julien Venesson – **Glutenul.** Cum ne intoxică grâul cultivat în prezent

Dr. Christian Boukaram – **Puterea emoțiilor.** Un ajutor în prevenirea și vindecarea cancerului

Myriam Brousse – **Corpul nu uită.** Vindecarea traumelor profunde din inconștient

Dr. Gaetan Brouillard – **Durerea – o paradigmă regândită.** Tehnici și metode testate de vindecare și ameliorare a durerii

Gwénaëlle Dargnies – **Ai grijă de spatele tău!** Prevenirea și vindecarea durerii

Colecția **Psihogenealogia**

Patrice Van Eersel, Catherine Maillard – **Mă dor strămoșii.** Psihogenealogia sau cum să ne schimbăm viitorul cunoscându-ne trecutul

Anne Ancelin Schützenberger – **Psihogenealogia și rănile din familie.** Legăturile transgenerаționale, secretele de familie, sindromul de aniversare, moștenirea traumelor și practica genosociogramei

Anne Ancelin Schützenberger, Ghislain Devroede – **Copiii bolnavi de părinți**

Nina Canault – **Cum plătim pentru greșelile strămoșilor.** Inconștientul familial

Chantal Rialland – **Familia care trăiește în noi.** Ghid practic de psihogenealogie

Serge Tisseron – **Secretele de familie.** Cum se moștenesc traumele

Elisabeth Horowitz – **Copilul și arborele genealogic**

Elisabeth Horowitz – **Boala, o memorie genealogică.** Cum să-ți interpretezi istoria familială pentru a te vindeca

Marie-Noëlle Maston-Lerat – **Mă doare portofelul.** O perspectivă psihogenealogică asupra banilor și a succesului

Marie-Jeanne Trouchaud – **50 de exerciții de psihogenealogie**

Willy Barral – **Corpul copilului ne vorbește.** Istoria părinților se reflectă în simptomele copiilor

Didier Dumas – **Biblia și fantomele sale**

Bert Hellinger – **Constelațiile familiale.** Terapie pentru suflet

Bert Hellinger – **Constelații familiale pentru cupluri.** Adevăratele cauze ale crizelor conjugale și soluții pentru depășirea lor

Mireille și Hervé Scala – **Cuplul în psihogenealogie.** Influența familiei în alegerea partenerului – o explicație a succesului și eșecului în relații

Isabelle de Roux, Karine Segard – **Psihogenealogia pentru toți**

Bruno Clavier – **Fantomele din familie.** Psihanaliza transgenerațională

Chantal Rialland – **Împacă-te cu trecutul.** Dezvoltare personală cu ajutorul psihogenealogiei

Anne Ancelin Schützenberger – **Bucuria de a trăi**

Elisabeth Horowitz – **Eliberează-te de destinul familial.** Cum să devii tu însuți cu ajutorul psihogenealogiei

Alejandro Jodorowsky – **Metagenealogia.** Familia este și comoară, și capcană

Anne Ancelin Schützenberger – **Psihodrama**

Bruno Clavier – **Copii ce vor să-și vindece părinții**

Myriam Brousse – **Corpul ne vorbește.** Memoria celulară sau cum să ne eliberăm de condiționări și să trăim o viață în deplină conștiință

Juliette Allais – **Povara secretelor de familie**. Cum ne eliberăm de suferință

Moussa Nabati – **Copilul interior.** Fă pace cu trecutul și vindecă-ți copilăria

Thomas Schäfer – **Ce îmbolnăvește sufletul și ce îl vindecă.** Constelațiile familiale și terapia lui Bert Hellinger

Juliette Allais – **Vindecă-ți rănile din familie.** Cum să te eliberezi de suferință

Vincent de Gaulejac – **Istoria ca moștenire.** Roman familial și traiectorie socială

Vincent de Gaulejac – **Nevroza de clasă.** Traiectorie socială și conflicte de identitate

Thomas Schäfer – **Când iubirea nu e de ajuns ca să ne vindece copiii**

Elisabeth Horowitz – **Fantomele trecutului.** Cum ne influențează viața suferințele familiale

Dr. Salomon Sellam – **Sindromul Gisantului.** Copilul de înlocuire

Barbara Couvert – **Traumele moștenite din familie**

Bruno Clavier, Inès Gauthier – **Incestul sau secretul care distruge.** Cum vindecăm traumele provocate de violențe și abuzuri sexuale

Juliette Allais – **Predestinare sau alegere?** Iubirea și sensul relațiilor de cuplu

Moussa Nabati – **Fiu și tată.** Pentru a pune capăt complexului lui Oedip

Ghislain Devroede – **Durerile de burtă vorbesc despre trecut.** Chirurgul care se folosea de cuvinte în loc de bisturiu

Virginie Tyou – **O boală numită secret de familie**. Vindecarea prin hipnoză

Judy Wilkins-Smith – **ADN-ul emoțional.** Identifică și schimbă tiparele transmise transgenerațional, cu ajutorul constelațiilor sistemice

Colecția **Psihologia**

Dr. Daniel Dufour – **Vindecă-te de abandon**

Mony Elkaïm – **Cum supraviețuim în propria familie**

Louise Grenier – **Fiice fără tată.** Așteptarea tatălui în imaginarul feminin

Dr. Daniel Dufour – **Tumulturile iubirii.** Efectele rănii de abandon asupra cuplului

Dr. Daniel Dufour – **Cutremurele interioare.** Exprimă-ți și trăiește-ți emoțiile, ca să nu te îmbolnăvești

Dr. Susan Forward – **Mame toxice.** Cum să îți vindeci relația cu mama

Eudes Semeria – **Cele patru frici care ne împiedică să fim noi înșine**

Eudes Semeria – **Hărțuirea fuzională.** Resorturile dependenței afective

Sylvie Tenenbaum – **Abandonul.** Ce înseamnă frica de abandon și cum o depășim

Gwénaëlle Persiaux – **Rana de atașament**

Sylvie Tenenbaum – **Dependența afectivă**

Ghislain Rubio de Teran – **Cele șase suferințe primare și vindecarea lor**

Vincent de Gaulejac – **Rușinea.** Cauzele, multiplele fațete și mecanismele interioare de vindecare

Moussa Nabati – **Depresia: boală sau șansă?**

Sylvie Tenenbaum – **Furia – un prețios aliat**

Geneviève Krebs – **Dependența afectivă în cuplu.** Când dragostea ne face să acceptăm inacceptabilul

Geneviève Krebs – **Rănile copilului interior** – Zece pași pentru a deveni părintele tău reparator